



Le Membre fantôme et les douleurs occasionnées.

Le phénomène de douleur fantôme touche environ **70 % des personnes amputées.**

Ressentir des picotements, des fourmillements, des crampes ou des brûlures, quoi de plus banal.

Mais c'est plus surprenant et très gênant quand la partie du corps concernée a été amputée.

Les sensations sont réelles mais il s'agit d'une illusion : c'est ce qu'on appelle avoir un membre fantôme, et la plupart du temps cela va de pair avec des douleurs fantômes.

Histoire :

Le phénomène des douleurs fantômes a été décrit pour la première fois dans la littérature médicale au **XVI^{ème} siècle** par Ambroise Paré, le père de la chirurgie moderne. Pourtant il intrigue encore de nos jours.

Comment expliquer qu'on puisse avoir mal à une jambe ou à un bras que l'on n'a plus ?

Réponse :

Normalement, chaque partie du corps est reliée au cerveau par un réseau nerveux à deux sens :

un sens aller qui envoie des messages sensoriels vers le cerveau et un sens retour qui envoie des messages moteurs et qui permet notamment les mouvements.

Dans le cerveau, on trouve le cortex et une zone plus superficielle, la circonvolution de Rolando.

Elle reçoit des signaux tactiles en provenance de la surface de la peau et des autres organes des sens.

C'est ce qui permet au cerveau de créer une représentation mentale de l'organisme, autrement dit d'avoir conscience de "l'existence" de chacune des parties.

Dans le cas d'un bras amputé, la zone correspondante au niveau du cortex ne disparaît pas.

Lorsque le patient pense à son bras absent, la projection du bras au niveau du cerveau est encore active.

C'est probablement l'origine des douleurs fantômes. La zone du cortex attend désespérément des messages qui ne viendront plus, le membre absent ne peut plus envoyer de message au cortex.

C'est anormal et cette confusion provoque un signal de douleur pour avertir les autres parties du cerveau.

Dès que le cerveau ne reçoit plus de messages sensitifs d'une partie du corps, cela peut se produire.

Il peut s'agir d'un bras, d'une jambe mais aussi d'un sein après une mastectomie.

Pour soulager les douleurs fantômes, certains prennent des **médicaments**.

Habituellement notre corps fabrique des endorphines pour nous aider à supporter toutes les petites douleurs qu'on inflige à notre corps.

Mais dans les cas de douleur chronique, ce système naturel s'épuise.

Certains types de médicaments peuvent aider à le booster afin que le cerveau puisse de nouveau fabriquer suffisamment d'endorphines.

Je ne listerai pas toutes ces solutions chimiques qui ont des **effets secondaires**.

Il faut en plus, **augmenter** dans le temps, le **dosage**.

On apprend, dès la rééducation à **tapoter le bout du moignon**, pour faire comprendre au cerveau que le membre s'arrête ici.

La thérapie du miroir est également une alternative.

Elle consiste à tromper le cerveau. Puisque le membre amputé ne peut plus envoyer de message sensitif au cortex,

on peut compenser par un autre type de message : un message visuel.

La personne doit regarder bouger le membre qui lui reste dans un miroir.

Cette vision envoie alors un message fictif qui permet de faire croire au cerveau que c'est le membre amputé qui fonctionne de nouveau. Le mouvement est essentiel dans le processus thérapeutique tout comme l'implication du patient. Il doit se concentrer pour que le message soit clair : " ce bras est à moi, et je peux le bouger ". Si le patient est passif, la thérapie ne fonctionne pas.

Les thérapies cognitives aident également à combattre ces douleurs.

Le cerveau reçoit en permanence des informations en provenance du corps et il fait le tri en fonction des priorités.

Dans le cas des douleurs fantômes, le filtrage ne se fait plus et un phénomène d'hyper-attention apparaît, on se fixe sur la douleur.

La **relaxation**, le travail sur la **respiration** ou l'**hypnose** (et auto-hypnose) ou l'**acupuncture** peuvent aider les personnes à se détourner de cette douleur et à mieux la gérer.

Des kinésithérapeutes, pratiquent l'hypnose analgésique.

Parfois des **magnétiseurs** sont capables d'apporter une solution en quelques séances.



Pour calmer les douleurs fantômes, une autre solution est possible : la **stimulation magnétique trans-crânienne**.

Une technique qui a déjà fait ses preuves dans le traitement de la dépression ou encore des acouphènes.

Pour les douleurs fantômes, elle est en cours d'évaluation.

Si cette stimulation est efficace on peut proposer une opération consistant à implanter une électrode au contact du cortex cérébral. (!!!)

Une autre intervention peut être proposée si les douleurs fantômes résistent à tout traitement,

il s'agit de la **stimulation médullaire**. Des électrodes sont directement placées sur la moelle épinière et le système est relié à un boîtier. La personne peut alors le déclencher pour envoyer des stimulations qui permettront de calmer la douleur.

Source adaptée :

https://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-amputation-soulager-les-douleurs-fantomes_6804.html

Thérapie du miroir :

https://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-therapie-du-miroir-duper-le-cerveau-pour-soulager_6307.html

A priori, l'utilisation de **pastilles aux fleurs de Bach** peut aider :

<https://www.aroma-zen.com/fleurs-bach/chewinggums-pastilles-fleurs-bach/pastilles-secours-biologique-biofloral-p-964.html>

D'autres personnes gèrent leurs douleurs avec du **CBD** (produit à base de CannaBiDiol).

Cette solution est pour le moment, illégale (sauf dérogation) en France , elle le sera peut-être si le pouvoir pharmaceutique en tire des atouts conséquents.

Affaire en cours.

Pour en savoir plus sur la législation :

<https://www.drogues.gouv.fr/actualites/cannabidiol-cbd-point-legislation>

Une autre solution, **emballer son moignon dans du papier aluminium** :



Source de cette info :

<https://www.santepiusmag.com/enveloppez-vos-pieds-papier-aluminium-ca-replace-5-medicaments/>

Pour ma part, j'avais des douleurs de membre fantômes parfois très violente,
Depuis un voyage en Inde, après quelques séances de yoga, je n'ai quasi plus de
douleurs du membre fantôme.
Je ne saurai l'expliquer.

Je pense aussi mais ça n'engage que moi, l'**acceptation de notre nouvelle Vie**,
peut aider à réduire ces douleurs.

Laurent Zai



Lien vers le groupe FB **Conseils, Échanges et Astuces pour amputé(e)s** :



<https://www.facebook.com/groups/2075136402557100/>