Douleurs nocturnes

Article n° 07 - 15/09/2017

Auteur

Guillaume THIERRY

MKDE
Thérapeute Manuel
Blogueur GEM-K

L'évaluation des douleurs connait bien des subtilités ! Rappelez-vous, par exemple, des fois où un patient a fait état de douleurs nocturnes. Comment avez-vous interpréter cette plainte?
Souvent, le caractère nocturne de la douleur est associé aux développement de processus dégénératifs ou inflammatoires, sans forcément y associer un caractère de gravité. Mais il arrive parfois que les douleurs nocturnes soient le signe de pathologies plus importantes, signifiant alors l'installation de processus néoplasique ou infectieux.

À quel moment la douleur nocturne est-elle un red flag ?

Plus qu'une douleur qui empêche le patient de s'endormir, ou que peut ressentir travailleur nocturne pendant son activité, la véritable douleur nocturne se définit comme des douleurs, ou des paresthésies **qui réveillent**, classiquement en **deuxième partie de nuit**, ou à **heure fixe**. Elle se manifeste, soit à la suite d'une posture prolongée ou d'un mouvement particulier, soit liée à la prise des repas et donc à la digestion, soit indépendante de toute origine mécanique. Les notions de **raideur matinale prolongée et de localisation uni- ou multi- focale** viennent étoffer cette définition.

W. Boissonault, dans son livre *« Primary Care for the Physical Therapist: Examination and Triage »*, nous donne ainsi les questions à poser lorsque nous sommes confrontés à ce type de douleurs :

- **Combien de nuit par semaine cela se produit-il ?**
- **Vous réveillez-vous toujours à la même heure ?**
- **L'intensité de la douleur nocturne est-elle différente de celle ressentie la journée ?** *Une douleur pire la nuit que la journée est à prendre en compte.*
- **Que devez-vous faire pour vous rendormir ?** *Plus le patient doit faire d'efforts pour s'endormir, plus cela doit nous interpeler.*

Ainsi, nous pouvons différencier les deux principales situations délimitant le niveau d'attention à porter aux douleurs nocturnes :

- Le patient fait état de douleurs, ou de sensations d'inconfort, au moment d'aller se coucher, ressent le besoin de placer un oreiller sous ses genoux ou de se mettre dans une certaines positions pour pouvoir s'endormir. Même s'il est réveillé par ces douleurs, il pourra aisément se rendormir et bouger dans son sommeil. Cette situation ne constitue pas un red flag.

- Le patient fait état de réveil à heure fixe à cause d'intenses douleurs à recrudescence nocturnes d'allure non mécanique, et ne peut se rendormir qu'au prix d'efforts importants. Cette situation nécessite une attention toute particulière du praticien et doit nous faire étudier la probabilité d'être face à un contexte de pathologie relevant du red flag (cancer, infection.)

Sources : W. Boissonnault Primary Care for the Physical Therapist: Examination and Triage, Saunders, 2ed. 2010 978-1416061052.
C. Goodman Pathology: Implications for the Physical Therapist, Saunders, 2ed, 2002.978-0721692333.

Le Saviez-Vous ?

Parmi les étiologies proposées pour expliquer le réveil par apparition de douleurs articulaires la nuit et le matin, on retrouve notamment :

- Les altérations du cycle circadien du cortisol anti-inflammatoire et de la mélatonine pro-inflammatoire chez les patients ayant des pathologies inflammatoires, consommant de l'alcool ou du tabac, ayant des troubles du sommeil, etc.

- L'absence de distraction la nuit par rapport à la journée, qui fait que l'on porte plus d'attention à ce qui se passe dans notre corps.

Message à partager :

- La douleur nocturne est avant tout une douleur qui réveille, et non une douleur que l'on pourrait ressentir lorsqu'il fait nuit mais que l'on est actif (travail de nuit, etc.)

- La douleur nocturne n'est pas un red flag en soit, mais doit être bien caractérisée.

- Quatre questions suffisent à cerner si cette douleur est le signe d'une pathologie potentiellement grave.

On a aimé … La simplicité relative pour détecter une douleur nocturne qui susceptible de constituer un red flag.

On a pas aimé … L'absence de *guidelines* et de test spécifique permettant d'évaluer ce type de douleurs.