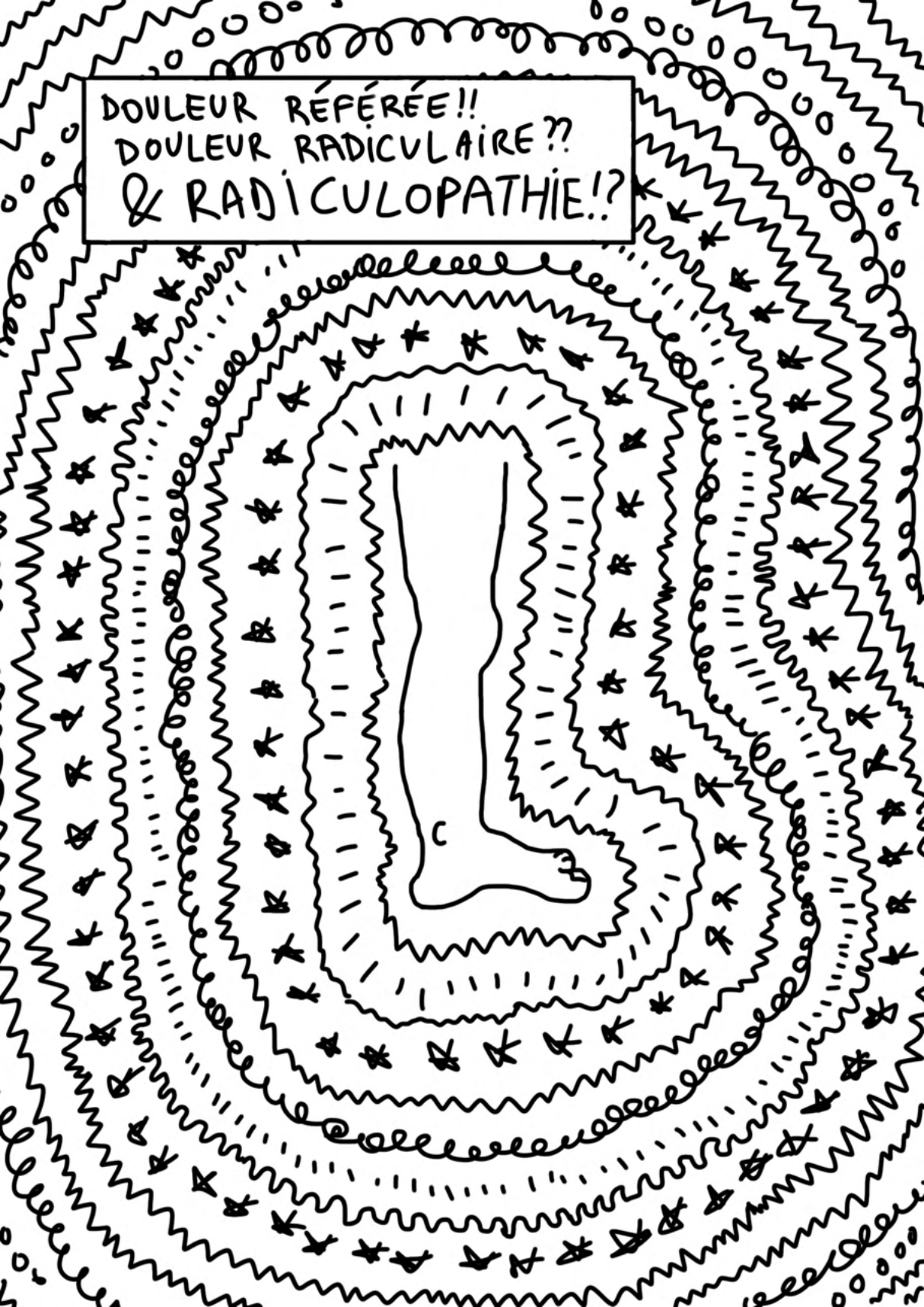


DOULEUR RÉFÉRÉE!!  
DOULEUR RADICULAIRE??  
& RADICULOPATHIE!?



@thomas\_jesson  
tomjesson.com

TRADUIT EN FRANÇAIS  
PAR @achedevzot

Klemen Sever

RELECTEURS

@fred.gontrand David Strul

@yschwen Yves Schwendenmann

# Ce que vous êtes en train de lire



Ce petit 'zine'  
explique la différence  
entre trois expressions  
souvent confondues :  
DOULEUR RÉFÉRÉE, DOULEUR  
RADCULAIRE, ET  
RADCULOPATHIE

Voici le sommaire :

Anatomie

↓  
Douleur référée

↓  
Douleur radicaire

→ Radiculopathie

↓  
Résumé

↓  
Causes

Oh, et j'ai inventé ce  
personnage bizarre. Il apparaît ici  
et là à travers le zine ...  
C'est censé être un GANGLION  
DE LA RACINE DORSALE.



# ANATOMIE

## QUE VOUS VOUDREZ

## CONNAÎTRE



CERVEAU

(compliqué, je ne suis pas assez payé pour ça)

MOELLE ÉPINIÈRE

↑ signaux sensitifs montent...  
↓ les moteurs descendent...

POTENTIELS D'ACTION

Les signaux sensitifs vont des  
tissus → cerveau  
Les signaux moteurs vont du cerveau  
→ muscles!

RACINES NERVEUSES

un peu comme des bretelles d'autoroute  
qui connectent la moëlle épinière  
au système nerveux périphérique

QUEVE DE CHEVAL  
(un ensemble de racines  
nerveuses lombaires + sacrées)

JAMBE

(les mains sont  
trop difficiles à  
dessiner)

l'information sensorielle  
démarré un  
potentiel d'action



# DOULEUR RÉFÉRÉE

Un exemple très connu: la crise cardiaque

Problème = ♥

Douleur = 🤕

On voit constamment de la douleur référée en musculo-squelettique... @thomas\_jesson

C'est simplement une douleur ressentie dans un lieu différent de la 'source' de la douleur.

Comment ça marche...

- ① La Nociception depuis le rachis est envoyée à la moëlle épinière...
- ② Où elle converge avec les messages normaux en provenance du membre
- ③ Les deux signaux sont envoyés ensemble (nociception et messages normaux) par la moëlle épinière...
- ④ Jusqu'au cerveau, qui n'arrive pas à les différencier, donc qui "ressent" de la douleur au mauvais endroit.

(cerveau confus)

Hein??

(Une jambe en parfaite santé...)

(douleur à la jambe!)

(disque endoltri)

LA DOULEUR RÉFÉRÉE EST...

- Sourde, lourde
- Profonde (pas superficielle)
- Difficile à localiser
- Pire lorsqu'elle se rapproche de la "source", s'améliore en s'éloignant... (En général...)

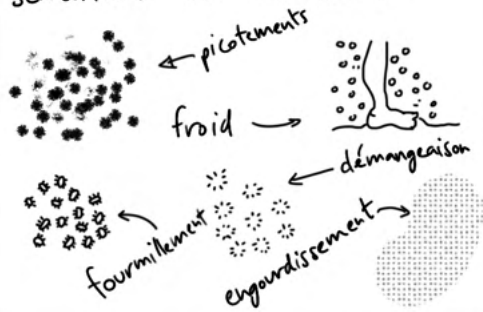
# DOULEUR RADICULAIRE ⚡

Généralement une douleur vive, fulgurante.



Parfois avec un fond lourd / brûlant.

Souvent accompagnée par des sensations "nerveuses" bonus.



■ Souvent pire en distal qu'en proximal.

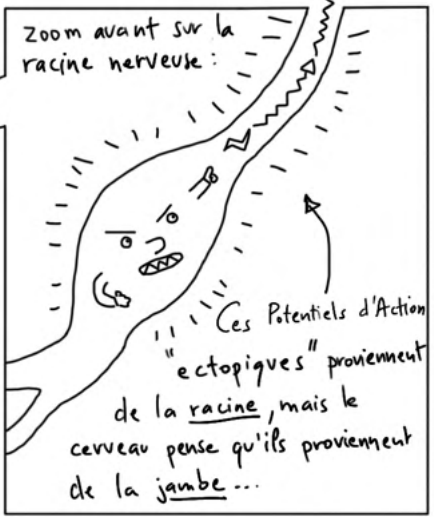
■ Peut être très **INTENSE**

\* COMMENT SA MARCHE \*

① Une racine + ganglion nerveux irrités envoient des **- DÉCHARGES -** de potentiels d'action vers le cerveau



② Ces décharges sont exprimées sous forme de douleur ou, en fonction de leur rythme + forme, sous forme de picotements, fourmillements, ...



# RADICULOPATHIE

Si on appuie sur un nerf...

On réduit son apport sanguin et il ne fonctionne plus!!

Pour la radiculopathie, c'est presque pareil

Pression + /ou inflammation = BLOC DE CONDUCTION!

Une Radiculopathie c'est:

- Souvent assez léger parce que les racines se partagent le travail.
- PAS une condition douloureuse, techniquement!

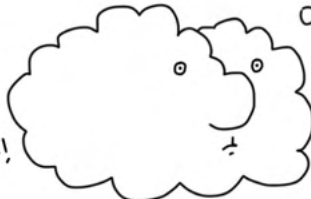
\* \* \* \* \*

\* Comment ça marche... \*

\* \* \* \* \*

Les potentiels d'action sensitifs remontent depuis les tissus et les potentiels d'action moteurs descendent du cerveau, comme d'habitude... Mais un bloc de conduction sur une racine blessée les empêche de passer!!

Bien sûr, cette image ne montre que le côté sensible des choses



Hmm... S1 a été silencieuse dernièrement...




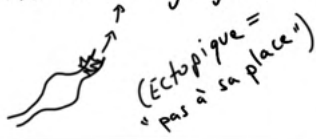



Hey! Il n'y a aucun moyen de passer!!

C'est bloqué depuis qu'il y a eu cette hernie sur le disque.

potentiels d'action insouciantes remontant depuis la jambe

En résumé...

	Symptômes/Signes	Mechanisme
Douleur Référée	Sourd, lourd, profond, difficile à localiser 	"Convergence de projection" 
Douleur Radiculaire	Lancinant, électrique, qui décharge, qui fourmille, en bande qui suit +/- un dermatome 	Impulsions "ectopiques" depuis la racine et/ou le ganglion 
Radiculopathie	Signes neurologiques objectifs: ↓ réflexes ↓ force ↓ sensibilité	Bloc de conduction au niveau de la racine nerveuse 

(quel je-sais-tout...)



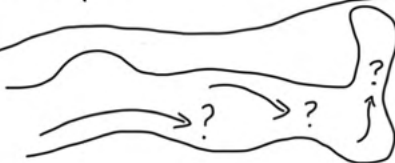
Bien sûr, c'est pas toujours aussi simple. Par exemple, les trois peuvent co-exister...

Comme ici:



Et la douleur radiculaire dévie assez souvent du dermatome duquel on s'attend.

Et il y a aussi cette sensation de tiraillement du nerf "tendu" qu'on appelle mécanosensibilité...





# CAUSES DE RADICULOPATHIE LUMBAIRE (DOULEUR)



Fréquemment asymptomatique!  
Dépend de la localisation, de la réponse du système immunitaire etc. etc....

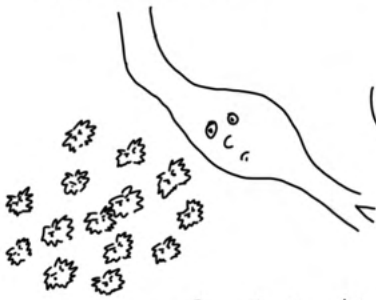


Cause numéro 1

## Hernies Discales

- \* Source de pression sur les racines
- \* Source d'inflammation, aussi (contient de vilaines molécules)
- \* Souvent asymptomatique si elle n'est pas, par exemple, proche d'une racine, ou si elle se forme lentement
- \* Resorbée par les macrophages avec le temps, particulièrement les grosses hernies.

## Inflammation de choses à proximité



\* par ex. facettes articulaires

## Sténose Foraminale

(vue latérale du foramen)



- \* Pression sur les racines
- \* Souvent asymptomatique

Rare mais qui arrive:

- \* Zona! (Surtout thoracique)
- \* Anévrismes
- \* Tumeurs métastatiques
- \* Masses bénignes et petits traumatismes

Et pensez aussi au Syndrome de la queue de cheval. Pour plus d'infos, voir (en anglais) [www.theCESbook.com](http://www.theCESbook.com)!





À suivre....?

@thomas\_jesson  
tomjesson.com

Traduit par

@ache dev zot

Klemen Sever

Relu par

@fredgontrand

David Strul

@yschwen

Yves Schwendenmann