

# Eliminer vos douleurs osseuses en moins de six mois ?

Chère amie, cher ami,

Longue et pénible, cette maladie est longtemps restée mystérieuse.

Pourtant, elle est **très répandue** et vous n'êtes pas à l'abri d'être touché un jour tant ses causes sont variées.

Vous en souffrez même peut-être déjà sans le savoir, pensant être atteint d'arthrose, d'arthrite, des conséquences d'un simple choc ou même juste de rhumatismes.

Et en attendant la guérison, en suivant un mauvais traitement, vous pourriez vivre **un véritable enfer** !

C'est pourquoi aujourd'hui je vais vous expliquer comment vous soulager de l'algodystrophie, aussi appelée Syndrome Douloureux Régional Complexé (SDRC).

## Une maladie qui peut vous faire vivre l'enfer

Tout commence par une **inflammation de l'articulation** : elle est chaude, douloureuse, gonflée. Vous transpirez abondamment.

Le moindre de vos mouvements vous fait souffrir atrocement.

La douleur est aggravée la nuit mais aussi éventuellement par l'attelle, le plâtre ou la résine mis en place avant que l'inflammation n'arrive.

Un signe qui ne peut tromper est une douleur de l'os entier déclenchée à la simple percussion à 10 cm en-dessous de la fracture (si les douleurs sont apparues après un traumatisme).

Vient alors la **phase froide** caractérisée par la froideur du membre atteint, la peau lisse et la perte de poils.

Les tissus et les ligaments se rétractent (fibrose), entraînant un raidissement de l'articulation.

Le maître mot de l'algodystrophie, c'est la douleur... et vous allez voir que cette souffrance apparaît suite à des événements très divers.

## Ne vous croyez pas à l'abri !

Les causes entraînant le déclenchement de cette maladie sont si nombreuses qu'il serait bien innocent de ne pas se sentir concerné.

Les quatre principales sont les suivantes :

- Les douleurs se font en général sentir peu de temps après un **traumatisme** (fracture, luxation, entorse, intervention chirurgicale du canal carpien entre autres...).
- Les **attelles et plâtres** trop serrés ont pu être accusés de couper la circulation artérielle et de compresser les nerfs.
- Parfois c'est un **dérèglement du système nerveux** qui gène le reste du corps.
- Enfin, les sujets **stressés, anxieux, émotifs ou dépressifs** ont une forte prédisposition à l'algodystrophie. Ces émotions provoquent des décharges d'adrénaline et de cortisol, deux hormones qui contractent les artères et sclérosent les muscles et les tendons.

Il s'agit là d'une liste non-exhaustive et de nombreuses autres causes existent.

Parmi elles on compte les problèmes neurologiques ou circulatoires, infections, dysfonctionnement du métabolisme, la prise de certains médicaments, voire même... la grossesse !

Alors si vous avez le moindre doute, parlez-en à votre médecin.

Pour poser un diagnostic précoce, il devra vous prescrire une radiographie spécifique : une scintigraphie osseuse.

Je me permets d'insister sur ce point car les examens standards ne permettent de mettre la maladie en évidence qu'à un stade tardif (en cas d'ostéoporose).

Et même si, comme vous allez le voir, l'évolution est parfois bonne, une prise en main rapide vous épargnera de nombreuses souffrances !

## 50% des séquelles sont malheureusement définitives, sauf si...

L'évolution est en général bonne avec une régression spontanée des signes dans 50 % des cas.

Malheureusement, cette rémission est longue, s'étalant sur plusieurs mois et **parfois jusqu'à un an et demi**. Cette durée peut être considérablement raccourcie par le traitement local et la kinésithérapie.

En revanche, si dans les deux ans, le patient n'a pas récupéré, les séquelles seront définitives... sauf si vous vous tournez vers la médecine naturelle !

## Ne comptez pas trop sur le traitement « classique », peu efficace

Le but premier est de diminuer les douleurs et les réactions inflammatoires initiales, ce qui passe par la prescription d'une multitude de médicaments.

Votre médecin vous conseillera alors de nombreux antalgiques et anti-inflammatoires, plus ou moins efficaces dans les doses prescrites et aux nombreux effets secondaires.

Il faut ensuite limiter les séquelles liées à l'enraissement articulaire, et ce principalement grâce à des **injections de calcitonine** (hormone favorisant le stockage de calcium dans les os et donc la reminéralisation).

Et c'est là le pire aspect de la médecine « classique » : cette hormone entraîne de **violents effets indésirables** (nausées, vomissements, rougeurs au visage, bouffées de chaleur), et même les autorités sanitaires ont conclu à son efficacité insuffisante.

La vraie efficacité ici tient sans doute à l'intervention de la médecine de terrain, principalement à la kinésithérapie.

## Misez sur une thérapie holistique...

Comme vous le verrez plus loin, nos plantes bien aimées vont encore pouvoir vous épauler dans votre combat contre la maladie.

Mais il ne faudra pas vous en contenter car seule la mise en place d'une thérapie globale pourra vous donner **90 à 95% de bons résultats**.

Pour cela, il faut associer à la phytothérapie plusieurs autres traitements qui dans les cas les plus sévères s'appliqueront pendant environ six mois.

Mais après cela, plus aucune douleur !

Le premier pas, indispensable, est la kinésithérapie qui a pour objectif de lutter contre les raideurs et l'œdème.

C'est pourquoi elle doit se dérouler de façon douce afin de ne provoquer ni douleurs excessives ni forcing des articulations.

Ce sera un peu douloureux et c'est normal ! Mais ne vous arrêtez pas, ces séances sont votre meilleure chance de guérir.

Vous pouvez l'associer à des séances d'ostéopathie pour agir sur les zones vertébrales qui régissent

la circulation dans les membres.

On sait en effet que derrière une algodystrophie, se cache souvent un déséquilibre de la colonne vertébrale (sciatique ou névralgie) provoqué par de mauvaises positions.

A ces physiothérapies vous pouvez associer trois séances d'ionisation par semaine, pour un effet antalgique et vasodilatateur.

Attention cependant à rester éloignés du courant si vous avez du matériel métallique dans les os (broches, vis, plaques) !

Enfin, vous commencez à me connaître, j'ai un grand respect pour la médecine chinoise, bien plus holistique que la médecine « classique » occidentale.

C'est pourquoi je vous recommande fortement de faire des séances d'acupuncture qui va viser au bon fonctionnement énergétique du rein qui gouverne l'os. Vous verrez, vous ne seriez pas déçus.

Et ne vous arrêtez pas à cause d'un plâtre ou d'une attelle : l'acupuncture, de même que la kinésithérapie, sera tout aussi efficace si elle est faite sur l'articulation controlatérale (de l'autre côté).

## **... et incluez la phytothérapie !**

### **1/ Un complément alimentaire essentiel pour gommer le stress**

Comme dans toutes les pathologies invalidantes et d'une durée longue, le soutien psychologique est indispensable.

Il est donc impératif d'évacuer le stress pour favoriser la guérison, non seulement en faisant constater les progrès réalisés et en rappelant le pronostic favorable, mais aussi à l'aide de certains compléments.

Pour cela je vous recommande Quiet full® du Laboratoire Phyt'Inov (deux fois 2 gélules par jour pendant un mois).

Si vous appréciez les compléments alimentaires, je ne peux que vous conseiller d'adopter Osteo-regul du même laboratoire.

Ses composés (poudre de perle, collagène marin, protéoglycane, glucosamine, silicium, vitamine D) ont ensemble une action efficace contre l'ostéoporose.

Prendre deux fois 2 gélules par jour, pendant 3 mois minimum.

## 2/ Testez ce massage bien-être aux huiles essentielles

Pour soulager les douleurs, voilà ma recette secrète :

- HE *Cedrus atlantica* 10 ml
- HE *Cupressus sempervirens* 5 ml
- HE *Juniperus communis ssp montana* 5 ml
- HV *Calophylle inophylle* 50 ml

Massez doucement l'extrémité de votre membre douloureux avec 10 gouttes de ce mélange.

## 3/ Mon protocole homéopathique

**En phase inflammatoire** : 5 granules de chacun des produits suivants, deux à six fois par jour pendant une semaine jusqu'à amélioration des symptômes.

- *Belladona* 7 CH : articulations rouges, chaudes et douloureuses (trio de l'inflammation), inflammation aiguë, douleur d'apparition violente.
- *Bryonia alba* 7 CH : articulations rouges (moins rouges que pour *Belladona*), gonflées, chaudes, avec douleurs lancinantes, aggravées par le moindre mouvement et le toucher.
- *Arnica montana* 7 CH : douleur après un traumatisme (rappelle une courbature), aggravation par le moindre contact, améliore la circulation.
- *Ferrum phosphoricum* 7 CH, douleur articulaire aiguë, avec rougeur, enflure, aggravée au moindre mouvement. Etat inflammatoire.

**En phase froide** : 5 granules de chaque, deux fois par jour pendant plusieurs mois.

- *Calcarea phosphorica* 4 CH : pour les douleurs des os et des articulations (élançements), engourdissements, fourmillements, sensation de froid, aggravation la nuit et par changement de temps. Défaut de consolidation d'une fracture.
- *Symphytum* 4 CH : en cas de traumatisme des os et du périoste, de douleurs vives persistant après une fracture.
- *Rhus toxicodendron* 7 CH : si vous ressentez des douleurs déchirantes des tendons et des ligaments, raideurs le matin et au repos, aggravées aux premiers mouvements, améliorées ensuite, douleurs la nuit obligeant à changer de position, aggravation par le froid.
- *Hypericum perforatum* 30 CH : pour toute atteinte d'une terminaison nerveuse avec douleurs lancinantes et élançements intolérables irradiant vers la racine du membre.
- *Lachesis* 5 CH : en cas d'œdème violacé, douleur aggravée par la chaleur, soulagée par le froid.

Enfin, je ne saurais que trop vous recommander ce remède miracle pour soigner les douleurs qu'est l'**argile blanche** ! Pour bénéficier de ses bienfaits, mettre en place des cataplasmes tièdes ou chauds deux heures par jours jusqu'à la guérison.

Comme toujours j'espère que mes conseils vous seront utiles !

Et surtout, portez-vous bien,

Dr Jean-Pierre Willem