

# Les outils qui peuvent soulager ou faciliter la vie quotidienne

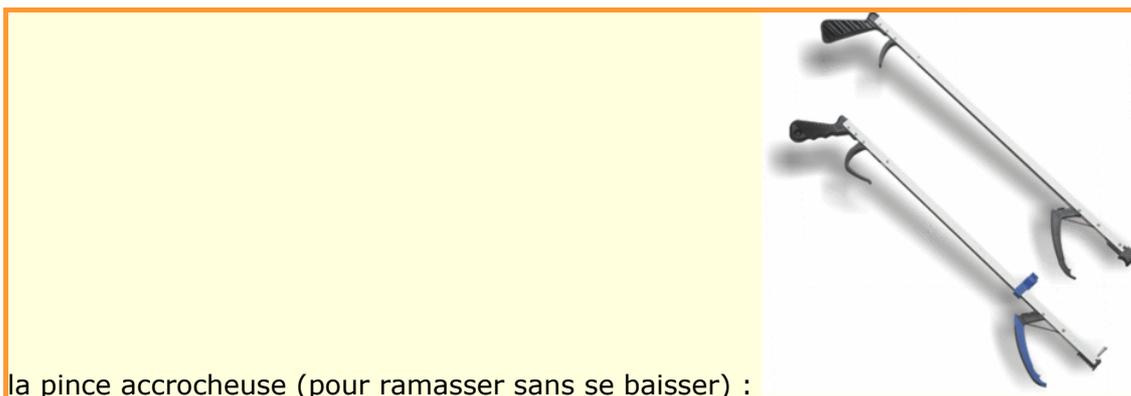
## L'adaptation de l'environnement

Ceci concerne les objets usuels adaptés pour limiter les efforts afin de ne pas se luxer : des ouvre bouteilles, ouvre boites, couverts, ouvre porte, la pince accrocheuse...





L'ouvre porte :



la pince accrocheuse (pour ramasser sans se baisser) :

Le lit au besoin électrique, sera équipé d'un matelas un peu ferme mais pas trop dur ou anti-escarre ...

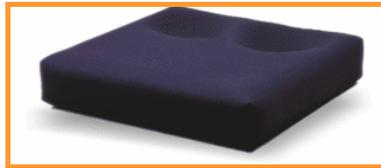
### Le lit :



le sur-matelas :



le matelas anti-escarre :



Vous pouvez aussi équiper votre salle de bain d'un siège douche mural avec ou sans accoudoir ...

## Fauteuil roulant électrique

- Il ne faut pas hésiter à utiliser le fauteuil roulant électrique si on rencontre des difficultés pour marcher (instabilité et/ou trop grande fatigue) ou pour soulager une articulation douloureuse (genou, cheville,...), sachant que l'utilisation de cannes canadiennes est déconseillée (elles forcent sur les coudes et les épaules)
- Il n'est pas toujours nécessaire d'utiliser ce type de matériel de façon continue mais plutôt de façon ponctuelle, pour éviter un épuisement.
- Il faut absolument éviter d'utiliser un fauteuil roulant mécanique pour ne pas provoquer des douleurs au niveau des épaules, des bras.  
Commander 1 fauteuil roulant tous les 5 ans .....etc.  
certains sont entièrement remboursés. Ils pèsent +\_ 15 kgs , les autres sont plus légers mais sont plus chers, mais si vous avez 1 bonne mutuelle, tout ou presque tout vous sera remboursé ! :

\*\*\*\*\*

## Colliers cervicaux ou la minerve



Le terme « minerve » est parfois utilisé pour désigner des contentions du cou posées en milieu médical, tandis que le terme « collier cervical » désigne des dispositifs provisoires utilisés en pré-hospitalier.

### Collier cervical C1



[b] Les colliers cervicaux sont des orthèses fabriquées en série, destinées à limiter plus ou moins fortement l'amplitude des mouvements de rotation et/ou de flexion de la colonne cervicale, et à diminuer la charge portée par la colonne cervicale.

#### Les colliers ont 2 rôles :

- un rôle d'immobilisation du rachis cervical,
- et un rôle antalgique en limitant les mouvements responsables des phénomènes inflammatoires, en diminuant les sollicitations mécaniques en compression du rachis cervical grâce aux appuis antérieurs, latéraux et postérieurs, et en augmentant la chaleur locale qui procure un meilleur relâchement musculaire.

Le collier cervical temporaire C1 en mousse, pour un soutien léger, diminue la flexion-extension de 20%, la latéoflexion de 5% et la rotation de 50%.

Le choix d'un collier cervical dépend de plusieurs critères :

- tout d'abord il faut prendre en compte la hauteur menton-clavicule (regard à l'horizontal) et le tour de cou ; ensuite, on peut prendre en compte :
  - le degré de rigidité du collier permettant une immobilisation plus ou moins grande ;
- la couleur du collier permettant une discrétion au quotidien et d'allier esthétique et guérison ;
- la forme anatomique du collier permettant au produit de s'adapter à la morphologie du patient ;
- la présence d'une enveloppe protectrice permettant un confort optimal aux cous sensibles et une faciliter d'entretien.



### Collier cervical C2

Les colliers cervicaux sont des orthèses fabriquées en série destinées à limiter plus ou moins fortement l'amplitude des mouvements de rotation et/ou de flexion de la colonne cervicale, et à diminuer la charge portée par la colonne cervicale.

- Les colliers ont 2 rôles :
- un rôle d'immobilisation du rachis cervical,
  - un rôle antalgique en limitant les mouvements responsables des phénomènes inflammatoires, en diminuant les sollicitations mécaniques en compression du rachis cervical grâce aux appuis antérieurs, latéraux et postérieurs, et en augmentant la chaleur locale qui procure un meilleur relâchement musculaire.

Le collier cervical de soutien moyen C2 est en mousse renforcée par une bande de polyuréthane semi-rigide. Il n'est pas réglable en hauteur. Il est également appelé collier de Schantz.

Le choix d'un collier cervical dépend de plusieurs critères :

- du degré de rigidité du collier qui permet une immobilisation plus ou moins grande.
- de la couleur du collier permettant une discrétion au quotidien et d'allier esthétique et guérison.
- de la forme anatomique du collier permettant au produit de s'adapter à la morphologie du patient.
- de la présence d'une enveloppe protectrice permettant un confort optimal aux cous sensibles.
- de l'étendue de la gamme du produit permettant un choix large et approprié à la pathologie.
  - de la hauteur du collier allant de 7.5 à 11 centimètres répondant ainsi à l'ensemble des pathologies pouvant toucher le rachis cervical.
  - de la taille du tour de cou allant de 25 à 51 centimètres répondant ainsi à l'ensemble des pathologies pouvant toucher le rachis cervical.



### Collier cervical C3

Les colliers cervicaux sont des orthèses fabriquées en série destinées à limiter plus ou moins fortement l'amplitude des mouvements de rotation et/ou de flexion de la colonne cervicale, et à diminuer la charge portée par la colonne cervicale.

Les colliers ont 2 rôles :

- un rôle d'immobilisation du rachis cervical,
- un rôle antalgique en limitant les mouvements responsables des phénomènes inflammatoires, en diminuant les sollicitations mécaniques en compression du rachis cervical grâce aux appuis antérieurs, latéraux et postérieurs, et en augmentant la chaleur locale qui procure un meilleur relâchement musculaire.

Le collier cervical moyen réglable en hauteur C3 est formé de deux bandes de polyuréthane, renforcée par une protection en mousse gainée protégeant la peau.



### le collier cervical C4

Les colliers cervicaux sont des orthèses fabriquées en série destinées à limiter plus ou moins fortement l'amplitude des mouvements de rotation et/ou de flexion de la colonne cervicale, et à diminuer la charge portée par la colonne cervicale.

Les colliers ont 2 rôles :

-un rôle d'immobilisation du rachis cervical,  
- un rôle antalgique en limitant les mouvements responsables des phénomènes inflammatoires, en diminuant les sollicitations mécaniques en compression du rachis cervical grâce aux appuis antérieurs, latéraux et postérieurs, et en augmentant la chaleur locale qui procure un meilleur relâchement musculaire.

Le collier cervical C4 est une mini-minerve, permettant un soutien renforcé avec appui occipital, mentonnier et sternal réglable.

**En résumé :**

## **Quel collier pour quelle pathologie?**

**Torticolis => C1 C2**

**Arthrose cervicale => C1 C2**

**Névralgie cervicobrachiale => C2 C3**

**Port nocturne pour le sevrage de collier rigide => C1 C2**

**Entorse bénigne et moyenne => C2 C4**

Immobilisation stricte après traumatisme ou postopératoire => C4

\*\*\*\*\*

## **Le TENS**

### **Neurostimulateur EASY de CEFAR - T E N S[2]**

Cette technique est très efficace dans le cadre du SED.

Les raisons n'en sont pas encore connues mais une hypothèse a été posée :

la finesse de la peau permettrait une plus grande réceptivité aux courants électriques. - Le TENS est un petit boîtier permettant d'envoyer un courant d'une intensité variable (selon les besoins du patient) à travers des électrodes à poser sur le point douloureux.

- Il semble qu'une stimulation de haute fréquence soit efficace rapidement mais que ses effets ne sont pas durables. Par contre, une stimulation de basse fréquence est plus durable.

- La sensation générée par l'utilisation du TENS est celle de 'grosses fourmis'. Pour certains, cette sensation est plus agréable que celle de la douleur.

- On conseille d'utiliser le TENS au moins 1 h mais il peut rester en place toute la journée, sans problème !

- Le TENS est absolument contre indiqué pour les patients portant un pacemaker et durant la grossesse.

- Il ne peut être utilisé pendant la conduite automobile (un changement brusque de fréquence peut provoquer un sursaut).

- Les électrodes ne peuvent être placées dans le cou (près des carotides) ni près des yeux.

- Le TENS n'est pas remboursé par la mutuelle en Belgique, contrairement à la France. Son prix d'achat est d'environ 200 € en Belgique et 150 € en France.

On peut se le procurer dans les magasins vendant du matériel médical. Partenaire des médecins de la douleur et des centres anti-douleurs depuis 30 ans, CEFAR offre une gamme professionnelle de TENS (Stimulation Neuromusculaire Transcutanée) pour soulager la douleur, aujourd'hui accessible à domicile par le patient grâce au CEFAR EASY. Sûr et facile à utiliser  
Traitement non médicamenteux, sans effet secondaire Elaboré et approuvé par des kinésithérapeutes Utilisable partout (domicile, bureau...)

Idéal également en massage et relaxation.

## CHOISISSEZ PARMIS 4 PROGRAMMES DE TENS

Soulagement de la douleur – nuque / épaule    Soulagement de la douleur – bas du dos  
Massage – nuque / épaule    Massage – bas du dos : UN



## En savoir plus sur LE TENS ?

TENS = Électrostimulation Nerveuse Transcutanée.

Le TENS est une méthode efficace de soulagement de la douleur qui utilise les mécanismes de soulagement de la douleur du système nerveux pour soulager la douleur aiguë et chronique.

## QUAND PEUT-ON UTILISER LE TENS ?

On constate des résultats excellents pour le traitement de diverses douleurs aiguës et chroniques et surtout lorsque la douleur trouve son origine dans les articulations, les os, les muscles, la peau, les viscères ou le système nerveux. Dans certains cas, le TENS seul suffit, et dans d'autres, il est conseillé comme complément à d'autres formes de traitement.

## COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

Lorsque les programmes «soulagement de la douleur» sont utilisés, les impulsions traversent la barrière de la peau et parviennent aux récepteurs nerveux pour bloquer les impulsions de douleur. Le soulagement de la douleur est généralement plus efficace pendant la stimulation mais l'effet peut aussi durer une fois le programme terminé. Il augmente également la circulation.

Les programmes «relaxation musculaire» augmentent la circulation et favorisent la relaxation des muscles. Les programmes «soulagement de la douleur» ne traitent pas toujours la cause de la douleur. Si la douleur persiste, consultez un médecin.

## QUAND PUIS-JE UTILISER LE TENS ?

## UNE UTILISATION TRES SIMPLE



**1. FIXEZ LES ÉLECTRODES**



**2. ACTIVEZ LE STIMULATEUR**  
[img][img]

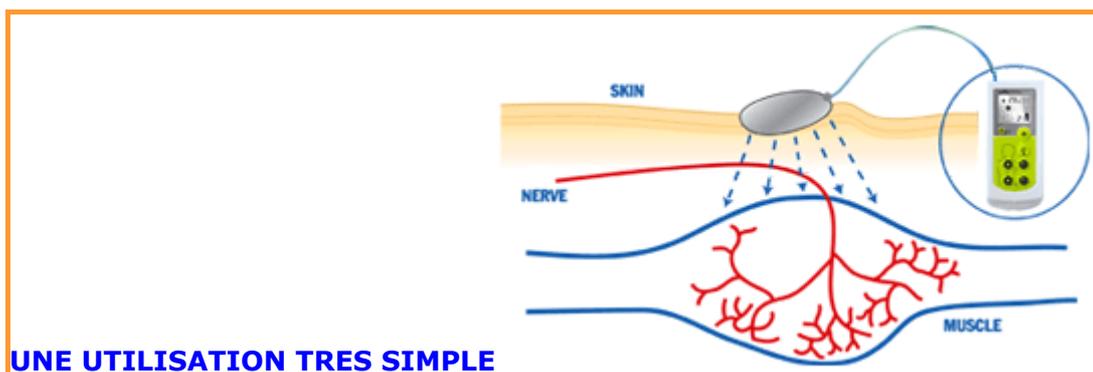


**3. SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME**



**4. AUGMENTEZ L'AMPLITUDE**

(INTENSITÉ DE LA STIMULATION)



Les programmes intégrés au CEFAR EASY peuvent être utilisés à tout moment, dès lors qu'un soulagement de la douleur ou une relaxation musculaire est requis. Chaque programme peut être utilisé autant de fois que nécessaire. Chaque séance doit durer au moins 30 mn et jusqu'à plusieurs heures.