

Usage des injections de corticostéroïdes (cortisone) en contexte musculosquelettique (non inflammatoire) chez l'adulte

Information destinée aux patientes et patients

Objectif de ce document

- ✓ Vous informer sur les meilleures pratiques basées sur la science pour vous permettre une prise de décision partagée avec votre professionnel-le de la santé en considérant les avantages et des risques possibles selon votre âge, votre condition et votre niveau d'activité.

Quand avoir recours à l'injection de corticostéroïdes

- ✓ Le but est de réduire la douleur et faciliter votre fonctionnement au quotidien mais l'injection ne guérit pas la condition.
- ✓ En général, l'injection n'est pas recommandée comme premier traitement pour une douleur ou suite à une blessure. L'enseignement sur votre condition, la protection (par exemple en évitant le geste qui fait mal ou en utilisant temporairement une canne à la marche) et une stratégie active comme les exercices doivent être tentés en premier lieu car ils sont souvent plus efficaces et sans effet secondaire.
- ✓ Si deux injections de cortisone ont été réalisées au même endroit sans vous soulager, injecter encore au même endroit n'aura généralement pas d'avantage.

Efficacité attendue suite à une injection de cortisone

- ✓ Réduit la douleur partiellement, temporairement pour une durée d'au moins 8 semaines et parfois complètement. Ceci varie selon la personne, la problématique et la partie du corps injectée.
- ✓ Certaines études montrent que sur 10 personnes avec une douleur qui reçoivent une injection de cortisone :


2 personnes vont mieux grâce à l'injection de cortisone
4 personnes vont mieux en raison de l'effet placebo
4 personnes ne voient pas d'amélioration

- ✓ Pour améliorer l'effet de l'injection, il est suggéré d'être accompagné par un-e professionnel-le de la santé qui vous conseillera sur vos habitudes de vie ainsi que les exercices et activités appropriées pour vous.
- ✓ La douleur est un phénomène complexe qui peut être influencé par plusieurs facteurs (qualité du sommeil, stress, alimentation, niveau d'activité physique, tabagisme et autres).

Contre-indications dans les situations suivantes:

- ✓ Ne pas injecter une articulation qui a été opérée pour un remplacement articulaire (prothèse de genou, hanche, épaule) ou avec du matériel comme des plaques ou des vis après une fracture.
- ✓ Ne pas injection au site d'une fracture non guérie.
- ✓ Ne pas injecter un endroit qui est infecté, ou une personne qui fait de la fièvre.
- ✓ Ne pas injecter une personne ayant eu une réaction allergique à une injection de cortisone dans le passé.

Précautions chez les personnes suivantes:

- ✓ Personne qui prend des médicaments anticoagulants.
- ✓ Personne immunosupprimée.
- ✓ Personne en attente d'une chirurgie orthopédique, ne pas injecter cette articulation dans les 3 mois précédent l'opération.
- ✓ Personne prenant le médicament Ritronavir pour le VIH.
- ✓ Personne ayant du glaucome.

Risques - Effets secondaires possibles après l'injection de cortisone

Risques possibles au site de l'injection

- ✓ Douleur au site injecté, parfois jusqu'à 24 heures.
- ✓ Changement de la peau au site injecté: atrophie, amincissement, pâleur qui peut durer plusieurs mois.

Lors d'une injection (risques augmentés lorsqu'il y a injections répétées):

- ✓ Si injection proche d'un tendon, peut augmenter le risque de déchirure.
- ✓ Si injection dans une articulation, peut accélérer la progression de l'arthrose à cet endroit.
- ✓ Peut fragiliser l'os au site de l'injection.

Risques possibles rares mais graves

- ✓ Réaction allergique (dans les 15 premières minutes).
- ✓ Infection (rougeur, enflure, fièvre).
- ✓ Problème de vision (en particulier si vous avez du glaucome).

Risques médicaux possibles

Lors de chaque injection peu importe l'endroit injecté:

- ✓ Rougeur du visage (jusqu'à 3 jours).
- ✓ Augmentation de la pression artérielle (jusqu'à 7 jours).
- ✓ Débatement de la glycémie (taux de sucre) chez les personnes diabétiques (jusqu'à 7 jours).
- ✓ Mal de tête.
- ✓ Trouble du sommeil.
- ✓ Perturbation temporaire du cycle menstruel.
- ✓ Peut cesser la production de lait (pendant 1 à 2 jours) chez une personne qui allaite.
- ✓ Risque d'insuffisance surrénalienne si plus de 3 injections en 12 mois.
- ✓ Risques d'interactions avec d'autres médicaments (informez votre professionnel-le de votre liste de médicaments).

Recommandations après l'injection de cortisone

- ✓ Selon le type d'injection et l'endroit injecté, la période de repos recommandée peut varier de quelques jours à 2 semaines. Il est important de vous informer auprès de la personne qui vous injecte sur les conseils à suivre après une injection de cortisone.
- ✓ Si vous développez de la fièvre, de la rougeur ou une détérioration de la douleur dans les jours suivants votre injection, consultez sans tarder.

Conseils de la part du ou de la professionnel-le de la santé :

- ✓ Ne pas forcer ou manipuler une charge avec le membre qui a reçu l'injection pendant: _____
- ✓ Utiliser l'aide technique suivante: _____ pendant: _____
- ✓ Autres conseils: _____

- La patiente ou le patient consent à obtenir une injection de corticostéroïdes (cortisone) et en reconnaît les risques.
- La ou le professionnel de la santé qui prescrit et/ou injecte confirme avoir informé la personne des risques et bénéfices, recommandations post-injection et éléments à surveiller.