

# 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 injecter 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 précédant 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 des 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).
- ✓ Débalancement 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.