

Quand tout s'arrête, sauf les douleurs au quotidien

Parmi les «effets collatéraux» de la crise du coronavirus, la suppression des traitements dits «de confort» pour les personnes qui souffrent de manière chronique. Deux Gruériens témoignent, tandis que les **physiothérapeutes** s'organisent pour assurer une permanence.

KARINE ALLEMANN

TÉMOIGNAGES. La Suisse se met en veille, l'économie tourne au ralenti et on demande à chacun de rester chez soi. Mais comment faire quand, comme compagnon de vie, c'est une douleur sourde et chronique qui s'incruste au quotidien, n'offrant de répit que par des soins spécifiques? Des soins qu'il n'est plus possible de recevoir actuellement, des cabinets médicaux ayant fermé leurs portes, les physios ou ergothérapeutes devant se limiter aux urgences. Si tout le monde espère une fin de crise rapide, pour certains, l'attente est plus pénible encore.

Pierre-Yves Overney souffre de douleurs neuropathiques. «C'est un mal fantôme, comme quand quelqu'un a été amputé, mais que son membre continue de le faire souffrir.» Il y a trois ans et demi, le Vuadenois de 58 ans a été opéré d'une hernie discale. Pendant l'intervention, la racine de sa vertèbre L5 a été sectionnée. Depuis, il a perdu la mobilité de son pied. «J'ai le pied tombant. Si je me plantais un clou dans la jambe, je n'aurais aucune sensibilité depuis le genou jusqu'au pied. En revanche, je souffre beaucoup, comme si un camion était continuellement parké sur mon pied.»



«Nous avons trouvé un rythme et un programme avec des exercices à faire dans un fitness. Je n'avais plus recours aux médicaments.»

ANNE FRAGNIÈRE

Ces dernières années, Pierre-Yves Overney a connu plusieurs problèmes de santé, il suit une médication lourde. Si le neurostimulateur qui lui a été posé permet de diminuer grandement la morphine, ce qui l'aide beaucoup, aussi, ce sont ses séances de physio, deux fois par semaine, et son rendez-vous hebdomadaire chez une ergothérapeute. Il consulte également un médecin spécialiste de la douleur pour un traitement par injections. «Au fil de ces injections, mon seuil de la douleur était devenu acceptable. Avant, sur une échelle de dix, j'étais toujours à sept ou huit. Après cette piqûre, je descends à deux ou trois. L'idée de ce traitement est que plus je vais faire d'injections sur le long terme, plus cette sensation de bien-être va durer.»

Mais voilà. Avec les recommandations liées à la crise du coronavirus, le cabinet médical a fermé et il ne lui est plus possible de prendre rendez-vous chez ses thérapeutes. «Il s'agissait d'un suivi de bien-être, si on veut. Je ne suis pas une urgence. Les injections et les séances physio ou ergo me faisaient vraiment du bien. Actuellement je ressens la différence. Un effet concret: je sue à grosses gouttes à cause de la douleur.»



Un suivi physio régulier peut permettre de diminuer les douleurs chroniques. Actuellement, seules les urgences sont traitées. ANTOINE VULLIQUOD

Quelles sont les alternatives? «J'ai toujours mes médicaments, une dizaine par jour. Mon épouse a peur que, comme je souffre beaucoup, je fasse de l'automédication et que j'augmente la morphine de moi-même. C'est sûr que, quand on a tout à disposition, c'est tentant. Mais je ne le ferai pas. Il faut serrer les dents et essayer de rester positif. Depuis le début de mes problèmes de santé, j'ai évolué. Au début, c'était très dur d'accepter que ma vie et mes activités d'avant étaient finies. J'y arrive mieux aujourd'hui, car il reste toujours la famille.»

«Tant que je tiens...»

Positive, Anne Fragnière l'est aussi. Même si la consul-

tante en éducation se dirige tout droit vers une période difficile. «J'ai été opérée d'une double scoliose il y a une quinzaine d'années. Depuis, deux barres dans le dos me soutiennent la colonne vertébrale. Cela fait vingt ans que je vais toutes les deux semaines chez un physio. Depuis deux ans, comme mon état s'était péjoré, je suis passée à une séance hebdomadaire. Mais je ne peux plus y aller actuellement. Tans que je tiens, je tiens. Après, peut-être que je deviendrai une urgence...»

La mère de famille de Vuipens le dit sous forme de boutade. Mais elle appréhende les prochaines semaines. «Avec mon physio (*lire ci-dessous*), nous avons trouvé un rythme



«Au fil de ces injections, mon seuil de la douleur était devenu acceptable.»

PIERRE-YVES OVERNEY

et un programme avec des exercices à faire dans un fitness. Cela me convenait bien, je n'avais plus recours aux médicaments. Actuellement, je sens que je ne bouge pas assez et la douleur a déjà repris. C'est une douleur que je connais. Quand elle ne sera plus tenable, je vais devoir reprendre des médicaments, ce que je n'aime pas trop.»

Pourquoi attendre, au risque de laisser la douleur s'installer?

«Parce que si j'en prends, c'est que je suis vraiment entravée dans mes gestes du quotidien, comme porter mes enfants ou faire le ménage. De plus, les médicaments n'effacent pas complètement la douleur et ne résolvent pas tout sur le long terme. Surtout, quand j'en prends, je me sens très fatiguée. Et avec deux enfants à la maison, on n'a pas envie d'être fatiguée...» ■

«Responsabilité thérapeutique»

SUIVI DE TRAITEMENT. Les physiothérapeutes ont reçu des directives de la part du Département de la santé et des affaires sociales du canton ainsi que de Physio Suisse. «Nous devons repousser tous les rendez-vous non urgents et tous les rendez-vous avec des patients à risque», rapporte Marie Angeloz, vice-présidente de l'Association fribourgeoise des physiothérapeutes. «Pour certains, cela correspond quasiment à fermer les cabinets. Car selon les spécialisations, sur dix patients, il y en a six, sept et parfois neuf à risque

(n.d.l.r.: lié à des problèmes de santé, leur âge ou une immuno-suppression). En gros, le cabinet n'est pas fermé, mais il est vide.» Selon les directives, les physios en activité ne sont pas tenus de porter un masque. «Notre profession ne figure pas sur la liste du personnel prioritaire. Comme il y a pénurie, le port du masque n'est recommandé que pour le personnel en contact avec une personne infectée.»

A la tête d'un des plus grands cabinets du canton, Fabrice Perret, actif à Bulle et à Charmey, s'est organisé pour assurer une permanence: «Actuellement, les patients sont très vite sortis de l'hôpital. Alors on prend ceux qui viennent d'être opérés et qui, sans traitement physio, risqueraient des séquelles. Nous nous sommes organisés au mieux: tous les rendez-vous sont décalés de quinze minutes pour que les patients ne se croisent pas et nous désinfectons la table ou le matériel à chaque fois. Au lieu des onze physios en activité, nous ne sommes que deux à Bulle et un à Charmey. Les autres sont au chô-

mage ou se sont mis à disposition de l'HFR, qui a besoin de monde.»

Quid des personnes qui souffrent sans que leur état soit considéré comme urgent? «Nous avons une responsabilité thérapeutique, rappelle Fabrice Perret. J'ai une dame de 75 ans avec une fracture sévère de l'épaule. Si on ne la traite pas, il faudra des années pour que la blessure se soigne. Je vais quand même la voir, tout comme une dame atteinte de sclérose en plaques. Mais en prenant toutes les précautions possibles et en portant un masque. Pour d'autres, on peut espacer les séances plus que d'habitude, ou alors on donne des conseils pour des exercices à faire à la maison. Après, je trouve aberrant qu'on ne nous impose pas des masques pour tout le monde. Notre métier fait que nous sommes en contact avec les gens.» Et le physiothérapeute de relever: «Les directives ne sont pas très claires. Dans les faits, c'est au cabinet de faire ses choix, en se basant sur le bon sens et la responsabilisation de chacun.» KA



Fabrice Perret, physiothérapeute

«Prendre le traitement!»

Parmi les personnes qui souffrent de douleurs chroniques, il y a notamment celles à qui on a diagnostiqué une maladie rhumatismale inflammatoire, comme la polyarthrite rhumatoïde, le lupus, la spondylarthrite ankylosante (maladie de Bechterew) ou le rhumatisme psoriasique. En pleine crise du coronavirus, elles font partie des personnes à risque de par leur traitement (immuno-modulateurs, médicaments biologiques) qui affaiblit leur système immunitaire. Beaucoup se demandent si, à l'heure actuelle, il vaudrait mieux le stopper et attendre la fin de la crise, quitte à serrer les dents au niveau des douleurs. «Il est très important que ces personnes continuent leur traitement!» répond le docteur François Grognez, président de la Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme. «Car si on arrête de le prendre, le corps décompense et la maladie peut s'aggraver. Si l'inflammation augmente, les risques liés au coronavirus augmenteront aussi. Donc, j'insiste, il faut poursuivre le traitement.»

Quid des anti-inflammatoires non stéroïdiens (Irfen, Algifor par exemple), largement utilisés contre la douleur, mais dont l'utilisation en cas de fièvre liée au coronavirus a été fortement remise en cause? «Les études ont démontré que prendre un anti-inflammatoire parce qu'on se met à tousser est déconseillé, note le rhumatologue. En revanche, pour quelqu'un qui ne présente aucun symptôme, il n'y a pas de risque que cela entraîne une détresse respiratoire. Donc là aussi, il faut continuer à prendre son traitement.» Le docteur Grognez de rappeler: «Cela vaut pour tout le monde, mais c'est absolument nécessaire pour les personnes à risque: respectez toutes les consignes de sécurité!» KA