

La rééducation fonctionnelle : actualités et perspectives

Arnaud DUPEYRON

Résumé

La rééducation et la réadaptation du syndrome douloureux régional complexe (SDRC) reposent aujourd'hui sur une meilleure compréhension des mécanismes physiopathologiques impliquant à la fois des processus périphériques et centraux. Cette évolution des connaissances remet en question certaines fausses croyances encore présentes chez les soignants, notamment l'idée que la douleur doit limiter l'activité. Les stratégies thérapeutiques ont ainsi évolué vers une prise en charge plus précoce, coordonnée et progressive, privilégiant une rééducation active. L'objectif est de restaurer progressivement la fonction en favorisant le mouvement, même en présence de douleur, afin de limiter la désadaptation motrice et les phénomènes de sensibilisation centrale. Différents outils peuvent être mobilisés, tels que la rééducation active immédiate sans considération stricte du seuil douloureux, la thérapie miroir, l'imagerie motrice, les thérapies cognitivo-comportementales ou encore l'exposition graduelle au mouvement qui représente un concept clé. Cette approche globale et graduée permet d'optimiser les chances de récupération fonctionnelle et de proposer des prescriptions et orientations adaptées, réduisant ainsi l'errance thérapeutique souvent longue pour les patients.

Mots clés

- Syndrome douloureux régional complexe
- Rééducation active pluridisciplinaire
- Exposition graduelle

Abstract

Rehabilitation and management of Complex Regional Pain Syndrome (CRPS) are now based on a better understanding of the peripheral and central mechanisms involved in the condition. These advances challenge persistent misconceptions among healthcare professionals, particularly the belief that pain should systematically limit movement. Therapeutic strategies have therefore evolved toward earlier, more coordinated and gradual rehabilitation, with a strong emphasis on active rehabilitation. The main objective is to progressively restore function by encouraging movement, even in the presence of pain, in order to prevent motor disuse and central sensitization. Several therapeutic approaches can be used, including immediate active rehabilitation without strict consideration of pain thresholds, mirror therapy, graded motor imagery, cognitive-behavioral therapies, and the key concept of graded exposure to movement. This comprehensive and progressive approach improves the chances of functional recovery and supports more appropriate prescriptions and referrals, thereby reducing the long and often complex diagnostic and therapeutic journey experienced by many patients with CRPS.

Keywords

- Complex Regional Pain Syndrome
- Active multidisciplinary rehabilitation
- Graded exposure