INFILTRATION DE CORTICOÏDES

Informations patient

À QUOI SERT L'INFILTRATION ?

Une infiltration de corticoïdes vise à **diminuer l'inflammation** et donc la douleur dans une articulation, un tendon/une bourse ou au voisinage d'un nerf (selon l'indication).
L'objectif est souvent de **faciliter la reprise du mouvement** et/ou de la rééducation.

QUAND ATTENDRE UN EFFET ?

- **Anesthésique local (si utilisé) :** soulagement possible immédiat pendant quelques heures.
- **Corticoïde :** effet anti-inflammatoire le plus souvent **à partir de 24–72 h, parfois jusqu'à 7–10 jours.**
- La durée de bénéfice est variable : **quelques semaines à plusieurs mois** (selon la pathologie).

RÉACTION FRÉQUENTE APRÈS L'INJECTION : LA "POUSSÉE DOULOUREUSE"

Dans les 24–48 h (parfois jusqu'à 72 h), il peut survenir une **augmentation transitoire de la douleur** et une raideur locale.
C'est généralement bénin et temporaire.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES (LES PLUS FRÉQUENTS) ET À PARTIR DE QUAND

Locaux

- **Douleur / gêne au point d'injection** : immédiat à 48 h.
- **Poussée inflammatoire** ("flare") : 6–48 h (rarement 72 h).
- **Petite ecchymose** (bleu), **gonflement léger** : 0–48 h.
- Plus rarement : **dépigmentation de la peau**, **atrophie cutanée** (amincissement) ou "creux" local :
- plutôt à **distance (semaines).**
- **Très rare : infection** (voir signes d'alerte ci-dessous), lésion tendineuse si injections répétées/zone
- tendineuse, etc.

Généraux (transitoires)
Bouffées de chaleur / rougeur du visage, sensation de chaleur : **dans les heures suivantes** l'infiltration, parfois le lendemain.
Troubles du sommeil, agitation, nervosité : **la nuit suivante** ou 1–3 jours.
Maux de tête : 0–48 h (inconstant).

Diabète
Augmentation de la glycémie : souvent **dans les 24–72 h** après l'infiltration, parfois jusqu'à 5–7 jours.
Une surveillance rapprochée est recommandée (voir "Précautions").

Tension artérielle
Une **élévation transitoire** est possible chez certains patients (quelques jours).

CONTRE-INDICATIONS / SITUATIONS À SIGNALER IMPÉRATIVEMENT AVANT L'INFILTRATION

Contre-indications majeures

- **Infection en cours** (fièvre, infection cutanée, infection articulaire suspectée, abcès, etc.).
- **Peau infectée** au point d'injection (rougeur, plaie, furoncle).
- **Allergie connue** au produit injecté ou à un antiseptique/latex (selon matériel).
- **Suspicion d'arthrite septique** (infection de l'articulation) : infiltration contre-indiquée.

Le coin du coureur

situations nécessitant précautions

- **Diabète** (adapter surveillance/traitement avec le médecin traitant si besoin).
- **Traitement anticoagulant / antiagrégant** ou troubles de la coagulation.
- **Immunodépression** (traitements, maladies, chimiothérapie…).
- **Grossesse / allaitement** (à discuter selon indication et produit).
- **Vaccination récente ou programmée :** à signaler (selon contexte, on peut espacer).
- **Infiltrations répétées** sur la même zone (risques locaux, stratégie à revoir).
- **Prothèse articulaire** ou matériel : discussion selon site

CONSIGNES APRÈS L'INFILTRATION

- **Repos relatif 24–48 h** : éviter l'effort intense, le sport, le port de charge important.
- Reprise progressive ensuite selon douleur et consignes médicales.
- Garder le pansement propre et sec selon la recommandation (souvent quelques heures).

QUE FAIRE EN CAS DE DOULEURS POST-INJECTION ?

Si la douleur augmente dans les 24–48 h :

- **Glace (dans un linge)** 10–15 min, 2–4 fois/jour.
- Repos de la zone.
- Antalgique type paracétamol si besoin (selon vos habitudes et contre-indications).
- Éviter l'auto-médication par anti-inflammatoires si cela vous a été déconseillé (selon indication).

SIGNES D'ALERTE : QUAND CONSULTER EN URGENCE ?

Contactez rapidement un médecin / urgences (et ne pas attendre) si vous avez :

- **Fièvre ≥ 38°C**, frissons, malaise.
- **Rougeur importante,** chaleur marquée, gonflement qui augmente, douleur très intense.
- Écoulement au point d'injection.
- **Incapacité croissante** à mobiliser l'articulation / appui impossible.
- Symptômes neurologiques (fourmillements importants, faiblesse) si infiltration proche d'un nerf.

Ces signes peuvent évoquer une complication rare mais sérieuse (notamment infection)