MÉSOTHÉRAPIE (PATHOLOGIES OSTÉO-ARTICULAIRES)

Fiche d'information patient

À QUOI SERT LA MÉSOTHÉRAPIE ?

La mésothérapie consiste à réaliser de multiples **micro-injections superficielles** dans la peau, au voisinage d'une zone douloureuse (muscle, tendon, ligament,articulation).
Elle vise à **diminuer la douleur** et à faciliter la reprise du mouvement et/ou de la rééducation.
En ostéo-articulaire, il ne s'agit pas d'une injection "dans l'articulation" mais le plus souvent **dans le derme** (très superficiel) ou juste en sous-cutané selon la technique.

QUELS PRODUITS SONT INJECTÉS ?

Selon l'indication et le protocole du médecin, la mésothérapie peut associer différents produits (ex : antalgiques locaux, anti-inflammatoires, myorelaxants, etc.).
Le choix dépend de la pathologie, de votre terrain et des contre-indications.

QUAND ATTENDRE UN EFFET ?

- Un soulagement peut apparaître **dans les heures à 48 h**, parfois plus progressivement.
- La mésothérapie se fait souvent en **plusieurs séances** (ex : 2 à 6), espacées de quelques jours à quelques semaines.
- L'objectif est souvent **un effet cumulatif** au fil des séances.

EFFETS SECONDAIRES FRÉQUENTS (ET À PARTIR DE QUAND)

Fréquents et bénins (0–48 h)
- **Douleur / sensation de brûlure** au point d'injection.
- **Rougeur,** petite chaleur locale.
- **Petits bleus (ecchymoses),** petitves bosses/indurations.
- **Démangeaisons** possibles.

Plus rares
- **Réaction allergique** (urticaire, gonflement, gêne respiratoire) : **en général immédiate** ou dans les heures qui suivent.
- **Infection cutanée** (rare) : rougeur qui s'étend, douleur croissante, écoulement, fièvre dans les jours suivants.
- Malaise vagal (rare) : sensation de malaise pendant ou juste après.

CONSIGNES APRÈS LA SÉANCE

Pendant 24 h :
- **Éviter les sports intenses**, massages profonds sur la zone, sauna/hammam.
- **Garder la zone propre** ; éviter piscine/baignade si points de saignement visibles le jour même.
- Vous pouvez reprendre les activités habituelles si la douleur le permet, **avec adaptation.**

LE COIN DU COUREUR

QUE FAIRE SI DOULEUR/BLEU APRÈS LA SÉANCE ?

- **Glace** 10–15 min, 2–4×/jour (dans un linge) si douleur ou gonflement.
- **Repos relatif** de la zone 24–48 h.
- **Paracétamol** si besoin (selon vos contre-indications).
- Les bleus et la sensibilité locale disparaissent en général en **quelques jours.**

CONTRE-INDICATIONS / À SIGNALER AVANT LA SÉANCE

À informer impérativement :

- **Fièvre ou infection** en cours.
- **Infection cutanée** ou plaie sur la zone à traiter.
- **Allergie connue** à un médicament / anesthésique local / antiseptique.
- **Traitement anticoagulant/antiagrégant** ou troubles de coagulation (risque de bleus/saignements).
- **Immunodépression** (traitements, maladies).
- **Grossesse / allaitement** (à discuter selon les produits utilisés).

SIGNES D'ALERTE : CONSULTER RAPIDEMENT / EN URGENCE SI

- **Fièvre ≥ 38°C**, frissons, malaise.
- **Rougeur importante** qui s'étend, chaleur marquée, douleur très intense ou qui augmente après 48 h.
- **Écoulement**, plaque douloureuse, gonflement important.
- **Signes d'allergie :** urticaire généralisé, gonflement du visage/lèvres, difficulté à respirer **(urgence)**

LE COIN DU COUREUR