

Troubles neurologiques et neuro-végétatifs au décours d'un Covid long

Fiche à destination des patients

Les troubles neurologiques ou neuro-végétatifs nécessitent un bilan médical complet, pouvant inclure la consultation d'une neurologue, d'un médecin de rééducation ou d'un autre spécialiste s'ils sont persistants et/ou graves.

En complément, la rééducation, le soutien psychologique et les techniques de relaxation peuvent apporter une grande aide au patient. La prise en charge permet de soulager les symptômes et d'améliorer la qualité de vie.

1. Les différents symptômes et leur prise en charge spécifique

1.1 Brouillard cérébral, fatigue, troubles cognitifs de la mémoire et de la concentration

Ces symptômes sont fréquents dans le Covid long. Un ralentissement psychique, un manque de clarté dans la pensée, des difficultés à trouver ses mots sont souvent associés entraînant de grandes difficultés dans la vie quotidienne et professionnelle.

On sait aujourd'hui que le Covid, comme d'autres virus à transmission respiratoire, peut entraîner des atteintes cérébrales, qui vont le plus souvent diminuer voire disparaître au bout de quelques mois.

L'ensemble de ces troubles peuvent faire l'objet d'une évaluation et d'une rééducation cognitive en secteur hospitalier comme en ambulatoire. Les problèmes d'attention et de mémoire peuvent faire l'objet d'un bilan, puis d'une rééducation par un ou une orthophoniste prescrite par le médecin traitant ou le spécialiste.

1.2 Palpitations, oppression-douleur thoracique, essoufflement sans effort

Après examen médical pour vérifier l'absence de dysfonctionnement du système nerveux réflexe, de pathologie cardiaque ou pulmonaire, qui nécessitent une prise en charge adaptée, il est probable que ces symptômes soient liés au retentissement émotionnel de l'infection par le Covid. En effet, de nombreux patients en Covid long présentent un stress, une anxiété importante et/ou une dépression, en réponse soit à l'infection elle-même (peur de mourir, peur de contaminer ses proches, hospitalisation en soins intensifs...) soit de ses

conséquences, en particulier les symptômes neurologiques et la fatigue, qui peuvent impacter très fortement la vie quotidienne et professionnelle.

Le sentiment d'oppression ou la douleur thoracique ainsi que l'essoufflement peuvent être traités par un kinésithérapeute formé ou habitué à la prise en charge des Covid long. Les palpitations peuvent être réduites par des exercices de cohérence cardiaque. Vous trouverez toutes les informations nécessaires dans la fiche sur le syndrome d'hyperventilation.

Sur le plan émotionnel, une prise en charge médicamenteuse et/ou psychologique peut vous aider (voir chapitre 2 sur la prise en charge). Toute paralysie et tout trouble de la sensibilité cutanée doit faire l'objet d'une consultation chez un neurologue. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

1.3 Troubles digestifs

Les troubles digestifs sont fréquents et font partie des symptômes du Covid aigu. Certains patients vont garder ces troubles plusieurs mois, soit parce que le système digestif continue de réagir alors que le virus a été éliminé, soit en raison du stress ou de l'anxiété liés à l'infection par le Covid ou ses conséquences.

Le médecin traitant pourra évaluer les symptômes, vous prescrire des traitements adaptés (probiotiques, antispasmodiques, ralentisseurs du transit, anti-acides...), et vous orienter si besoin vers des analyses biologiques ou un spécialiste si nécessaire, en particulier si les symptômes ne diminuent pas avec le traitement.

La plupart du temps, le traitement des symptômes digestifs et/ou de l'anxiété, associés à une prise en charge psychologique ou de la relaxation suffisent à diminuer les symptômes. Une alimentation adaptée peut aider. Quelques études ont exploré l'utilisation des probiotiques, mais les preuves sont encore faibles.

1.4 Troubles sensitifs (équilibre-vertige, olfactif, visuel...)

Les troubles de l'équilibre et les vertiges

Concernant les vertiges persistants, et après élimination d'une hypotension orthostatique par le médecin traitant, un bilan chez un médecin ORL ou un neurologue est fortement conseillé. Celui-ci pourra prescrire un traitement et/ou de la rééducation chez un kinésithérapeute spécialisé.

Les troubles de l'équilibre peuvent être dus à une hypotension (prise en charge par le médecin traitant), à un problème de l'oreille interne (nécessitant une consultation chez un ORL et une rééducation spécialisée, ou à une fatigue/désadaptation à l'effort, pour lequel le kinésithérapeute pourra vous prendre en charge.

Les troubles visuels

Le bilan médical par le médecin traitant permettra de rechercher une cause visible à l'œil des troubles visuels et proposer un traitement adapté : chalazion, orgelet, inflammation des paupières, syndrome sec qui associe une sensation de poussière dans les yeux, sensibilité accrue à la lumière, brûlures, démangeaisons, picotements et yeux facilement rouges. Tout autre trouble visuel doit faire l'objet d'une consultation chez un ophtalmologiste : douleur oculaire associée ou non à une photophobie, douleur à la mobilisation de l'œil associée ou non à une réduction du champ visuel ou des tâches (scotome) etc.

Les troubles olfactifs

Ils sont très fréquents dans le Covid. Ils peuvent être liés à une persistance de l'inflammation des fentes olfactives, mais le plus souvent c'est l'atteinte des cellules sensorielles qui est la cause de ces troubles, qui disparaissent en moyenne en quelques mois (jusqu'à 2 ans pour les atteintes sévères). Le traitement de ces troubles repose sur les lavages de nez au sérum physiologique (voir fiche « lavage du nez » et une auto-rééducation olfactive (voir fiche « auto-rééducation olfactive »). Si les symptômes persistent au-delà de 2 mois, ou en cas de saignements du nez, d'obstruction d'une narine, de maux de tête inhabituels, une consultation chez un ORL est nécessaire.

1.5 Les douleurs

Les céphalées (migraines)

Le bilan médical permettra de déterminer si les céphalées sont liées à une pathologie spécifique, comme par exemple l'apnée du sommeil (voir plus loin chapitre sur le sommeil). Dans la négative, il s'agit le plus souvent de maux de tête liés à l'anxiété, en lien avec des tensions musculaires (au niveau du cou notamment). La kinésithérapie, le soutien psychologique et les différentes techniques de relaxation peuvent alors être d'une grande aide. Devant des maux de tête persistants et ne diminuant pas avec la prise en charge, un neurologue doit être consulté.

Les sensations de brûlures

Elles arrivent souvent par bouffées imprévisibles en associant à une sensation de chaleur. Cela peut être lié à une activation du système nerveux réflexe (en cas de présence de rougeur et d'augmentation de la température cutanée. Auquel cas, il faudra appliquer les conseils sur les syndromes d'activation du système nerveux réflexe (dysautonomie, voir dans le chapitre 2). En l'absence de rougeur et de chaleur localisée, la prise en charge s'apparente à celle des douleurs chroniques (voir fiche sur les douleurs chroniques).

Les douleurs et la fatigue musculaire

Elles peuvent être liées à un déconditionnement à l'effort antérieur (du fait de l'infection par le Covid), ou générer elle-même ce déconditionnement, entretenant un cercle vicieux. Une réadaptation à l'effort douce et progressive chez le kinésithérapeute est préconisée.

1.6 Troubles du sommeil

Ils peuvent être liés à l'anxiété et/ ou la dépression (voir fiche sur ce thème), qui nécessitent une prise en charge médicamenteuse et/ou psychologique, ou à une cause organique comme l'apnée du sommeil qui peut vous réveiller la nuit.

L'hygiène du sommeil est primordiale pour dormir correctement, en particulier le respect de votre rythme. Si vous avez l'habitude de dormir 8 heures, il est important de conserver cette quantité de sommeil chaque nuit, ni plus ni moins. La réduction du temps de sommeil (couché plus tard que d'habitude par exemple) de façon occasionnelle n'a pas d'impact si vous vous levez à la même heure que d'habitude le lendemain matin (votre organisme récupérera le soir suivant en effectuant un sommeil plus lent et profond).

Par contre, si vous faites la « grasse matinée », vous risquez de modifier votre horloge biologique, sans récupérer totalement la dette de sommeil de la veille. Si vous êtes en arrêt maladie, il est important de se lever tous les matins aux mêmes horaires que lorsque vous travaillez, et ce afin de respecter votre horloge biologique et de ne pas générer de difficulté à l'endormissement le soir.

2. Principe généraux de prise en charge des troubles neurologiques et neuro-végétatifs

1er principe : consulter le médecin traitant pour traiter les symptômes

Le médecin traitant peut prescrire des médicaments qui diminuent fortement le nombre de ces symptômes. Il pourra également, en fonction de l'examen, vous prescrire de la rééducation si nécessaire, et vous orienter vers un psychologue.

Toute paralysie même partielle et tout trouble de la sensibilité nécessite une consultation chez un neurologue ou un médecin physique et de réadaptation. Toute douleur thoracique d'apparition récente, doit faire l'objet d'un avis médical.

Les troubles respiratoires, digestifs, olfactifs, ainsi que les vertiges et céphalées qui ne diminuent pas malgré la prise en charge (traitement médicamenteux des symptômes, rééducation, soutien psychologique) nécessitent une consultation chez un médecin spécialiste.

2ème principe : garder une bonne hygiène de vie pour ne pas focaliser sur les symptômes

Ces symptômes, particulièrement gênants dans la vie quotidienne, ont tendance à envahir la vie psychique de l'individu, amplifiant ainsi la perception qu'il en a. On appelle cela le cercle vicieux de la « focalisation attentionnelle » : plus on pense aux symptômes, plus on les ressent.

Pour casser ce cercle vicieux, il est important de réduire les conduites d'évitement et notamment le repos prolongé qui va entraîner un déconditionnement à l'effort. C'est pourquoi il est primordial, même pendant l'arrêt de travail, de poursuivre ses activités de la vie quotidienne, ses loisirs, et de faire de l'exercice physique, qui permettra de lutter contre le déconditionnement à l'effort, lui-même source de nombreux troubles.

N'hésitez pas à faire des balades à pied, à aller voir des amis ou de la famille, à préparer à manger : tout ce qui occupera votre esprit permettra de réduire la perception des symptômes, et de maintenir une activité intellectuelle et physique.

3ème principe : faire de la rééducation ou de l'auto-rééducation

La rééducation a une place centrale dans la prise en charge :

- Le réentraînement à l'effort, chez le kinésithérapeute ou seul en faisant des marches à pied ou des exercices à la maison est recommandé pour presque tous les symptômes abordés dans cette fiche. Il doit être doux, global, fractionné et progressif,
- La rééducation orthophonique peut être d'une grande aide pour les troubles de l'attention ou de la mémoire,
- La kinésithérapie respiratoire peut vous aider dans le cadre de difficultés à respirer.

4ème principe : soutien psychologique et relaxation

Les troubles neurologiques et neuro-végétatifs sont souvent (mais pas systématiquement) associés à une anxiété et/ou une dépression, qui peuvent en majorer les effets ou la perception, ou en être la conséquence : la diminution des capacités fonctionnelles et des activités de la vie quotidienne, peuvent en effet avoir un retentissement émotionnel énorme. L'infection par le Covid elle-même peut constituer un traumatisme pour le patient et induire une anxiété et/ou une dépression.

Comment savoir si je suis anxieux ou déprimé ? Si vous répondez oui à l'une des 4 questions ci-dessous, vous avez peut-être une anxiété élevée ou une dépression. Votre médecin traitant pourra alors vous accompagner au mieux, soit avec un traitement médicamenteux, soit en vous orientant vers un(e) psychologue.

- ✓ Vous sentez-vous tendu(e) ou énervé(e) ?
- ✓ Vous faites-vous du souci ?
- ✓ Vous sentez-vous de mauvaise humeur ?
- ✓ Eprenevez-vous des sensations de peur ou d'estomac noué ?

Le test de référence pour objectiver le stress ou la dépression est l'échelle HAD :
<http://www.appri.asso.fr/testez-vous-et-jeux/test-had/>

En complément de la prise en charge médicale et psychologique, les techniques de méditation et de relaxation peuvent être d'une grande aide (sophrologie, hypnose...).

5ème principe : Diminuer les effets de l'activation du système nerveux réflexe

Les troubles neuro-végétatifs sont souvent associés à une activation du système nerveux autonome ou réflexe (vertiges, hypotension au changement de position, palpitations, oppression thoracique, essoufflement sans effort, sueurs, troubles digestifs, frissons ou sensation de fièvre, modification de la couleur et chaleur cutanée...).

Les moyens à disposition pour réduire ces symptômes et en particulier l'hypotension au changement de position, sont tous principalement non pharmacologiques :

- Réaliser des manœuvres de contractions des membres inférieurs durant deux minutes avant de se lever,
- Éviter de se lever rapidement,
- Porter une gaine abdominale ou des collants de contention remontant jusqu'à la taille,
- Dormir en position demi-assise,
- Éviter la déshydratation / boire de l'eau avant les repas / boire un grand verre d'eau froide rapidement,
- Éviter les environnements chauds (par exemple douche chaude),
- Après avis du médecin traitant, augmenter l'apport en sel.