

Témoignage

Traduit par Elise Pinoteau

Cela fait maintenant 9 ans que je souffre de migraines et j'en ai ressenti des symptômes bizarres. Mais l'allodynie est vraiment l'un des plus pénible. La meilleure façon de décrire l'allodynie est une hypersensibilité dans votre corps. Certaines personnes peuvent ressentir seulement aux extrémités, mais je ressens ça seulement dans les épaules.

❖ L'allodynie, l'un de mes pires symptômes

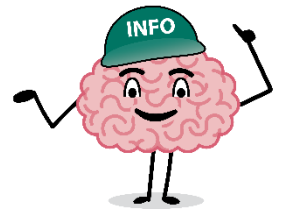
Mon cou est sensible et me fait mal, surtout si je porte des vêtements près du corps comme une chemise et une cravate, et je dois malheureusement porter une chemise et une cravate pour travailler. Je porte alors ma chemise et ma cravate un peu relâchée pour diminuer la douleur, ce n'est pas l'idéal mais ça fonctionne. Une autre partie grandement affectée est mon cuir chevelu. Mes cheveux me font mal. J'ai toujours eu les cheveux courts, mais depuis que j'ai cette hypersensibilité, je les garde vraiment très courts. Cela fonctionne pour moi, mais c'est plus compliqué pour mes homologues féminines.

❖ L'allodynie intensifie mes autres symptômes

C'est parfois si douloureux que les autres symptômes en sont plus amplifiés. La fatigue au niveau du cou et des épaules est encore pire avec l'allodynie. Je souffre d'insomnie et la sensibilité du cuir chevelu l'aggrave. Ça fait mal de mettre ma tête sur l'oreiller. Je me sens épuisé, mais le coup de l'allodynie et de l'insomnie se complètent l'un l'autre. Comme si cela ne suffisait pas, je souffre aussi d'apnée du sommeil, j'utilise donc un appareil CPAP pour dormir. Cela ajoute juste une couche supplémentaire de stimuli. J'essaie de rester aussi immobile que possible car tout mouvements me fait mal. C'est comme des aiguilles qui me transpercent le crâne. Je sens tous mes cheveux ! Cela semble fou, mais c'est si difficile à décrire.

❖ La douche est aussi douloureuse.

La douche est aussi quelque chose de douloureux. Je me sens mal pour ceux et celles qui ont des cheveux longs. Quand mes cheveux étaient un peu plus longs, je les lavais par petit bouts, aussi rapidement que possible pour éviter le maximum de contacts avec ma tête. L'eau me faisait autant mal que passer ma main dans les cheveux. Je trouvais peut-être l'eau chaude apaisante



❖ Porter une casquette a des bénéfices

Les médicaments n'ont pas vraiment d'effets sur l'allodynie. Je porte donc souvent une casquette pour contrôler la douleur. Après avoir surmonté l'inconfort d'avoir mis la casquette, porter quelque chose sur ma tête me conforte en quelque sorte. L'autre avantage est qu'elle me protège de la luminosité. L'allodynie amplifie également ma photophobie alors porter une casquette est un mal nécessaire la plupart du temps. Je sais que tout le monde a des symptômes différents avec ses migraines, mais j'ai pensé que prendre un moment pour l'un des miens serait une bonne idée. Il y a pas mal d'informations sur l'allodynie, je vous invite donc à les consulter. Vous pouvez même vous retrouver à en parler lors de votre prochaine consultation chez le médecin.

Sources :https://migraine.com/living-migraine/pain-allodynia/?utm_source=weekly&utm_medium=email&utm_campaign=4b36fae2-3e5f-4dc5-9c26-2cbd5d40ae26&utm_confid=sov387gq&aGVhbHRoIHVuaW9uIGJsYWg=6f8ed97d7abbc2cc081d50e39d155f74e6ccd46ddf539a86e67f5139a596ee1c