



Fiche de soutien à l'autogestion des symptômes

Maux de tête persistants liés à la COVID longue



Saviez-vous que...

- ✓ Les gens qui ont eu la COVID-19 présentent fréquemment des maux de tête?
- ✓ Ces maux de tête peuvent prendre plusieurs formes comme la migraine ou les céphalées de tension?
- ✓ Le traitement le plus efficace est déterminé selon le type de mal de tête, sa localisation et les symptômes?
- ✓ La déshydratation, le stress, l'anxiété, le sommeil perturbé, les douleurs au cou et trop de stimulation sont des facteurs qui entraînent des maux de tête?

Comment soulager les maux de tête ?

1. Identifiez les déclencheurs des maux de tête pour orienter le choix des stratégies;
2. Choisissez et utilisez les stratégies qui fonctionnent pour vous.

Les diverses stratégies pour gérer vos maux de tête

- ✓ Appliquer une compresse d'eau chaude ou froide sur votre tête ou votre cou;
- ✓ Attacher un morceau de tissu autour de votre tête;
- ✓ Faire des exercices de respiration profonde;
- ✓ S'activer physiquement en respectant ses limites (aide à la circulation sanguine, la détente des muscles, à l'oxygénation et à la production d'endorphines);
- ✓ Faire des activités de pleine conscience ou de visualisation;
- ✓ Aller dans un endroit calme pour vous promener, vous reposer;
- ✓ Tamiser les lumières;
- ✓ Masser votre tête, étirer votre cou et les muscles de vos épaules;
- ✓ Boire de l'eau;
- ✓ Appliquer de bonnes habitudes de sommeil (routine de sommeil avant d'aller se coucher, éviter la caféine, etc.).

Vous rencontrez ces situations ?

- ✓ Vos maux de tête ne s'améliorent pas;
- ✓ Vous constatez une aggravation des maux de tête;
- ✓ Vos maux de tête vous empêchent de dormir souvent la nuit;
- ✓ Vous avez une fièvre associée à l'aggravation des maux de tête.

Consultez votre médecin. Celui-ci sera en mesure de voir avec vous les différents traitements ou verra à vous référer à un spécialiste.



Si vous présentez ces signes, il s'agit d'une urgence.

Composez immédiatement le 9-1-1

- ✓ Maux de tête accompagnés de nausées;
- ✓ Perte de conscience ou convulsions;
- ✓ Faiblesse des membres (bras, jambes);
- ✓ Engourdissements;
- ✓ Troubles de la parole;
- ✓ Troubles de la vision associés aux maux de tête;
- ✓ Problèmes d'équilibre.

Références

- Post COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network. (2021, 22 mars). Headaches in Post COVID-19 Recovery. www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post_covid19_headaches.pdf
- Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSS de la Montérégie-Ouest). 2021. Fiches d'autogestion des symptômes de la COVID longue. <https://santemonteregie.qc.ca/ouest/fiches-dautogestion-des-symptomes-de-la-covid-longue>