

## ARRÊT DU THC ET DOULEURS MUSCULO-ARTICULAIRES

---

Par **crokelune** Posté le 07/03/2024 à 10h26

Bonjour à tous,

J'ai arrêté le THC et le tabac depuis 100 jours.

Je m'attendais à me sentir mieux dans ma santé mais ce n'est pas le cas.

Après environ 12 semaines d'arrêt, j'ai commencé à ressentir des douleurs dans la nuque, les épaules et le haut des bras qui me réveillent la nuit.

Mon médecin m'a fait faire des tests cardiaques mais tout va bien de ce côté là. Cela m'a rassurée, mais les douleurs persistent.

Mon médecin parle maintenant de douleurs musculaire et m'a prescrit un myorelaxant + des gouttes pour dormir et de la valériane pour me détendre. Je ne me sens pas particulièrement tendue ni même anxieuse! et ça me saoule de prendre des médicaments! J'ai pas arrêté les joints pour prendre des médicaments! Ma tabacologie n'exclut pas une polymyalgie mais j'ai du mal à le croire ...

J'ai fait quelque recherche et ils semblent que le THC a un effet sur les douleurs d'arthrose. Je me demande donc si, sans le savoir, consommer du THC avait un effet thérapeutique sur moi et que maintenant ces douleurs ressurgissent.

Est-ce que vous pensez que c'est possible ? Quelqu'un a déjà vécu ça ?

J'en ai marre de mal dormir.. j'ai déjà changé de matelas, de coussin, de chaise de bureau ... ça va bientôt me coûter plus cher que le THC 😞

Je crois que je vais bientôt essayer de prendre du CBD pour voir si ça a un effet ... quelle déception 😞

Merci pour vos avis et vos témoignages et bon courage dans votre quête de mieux être 😊

### 4 RÉPONSES

---

**Ad93** - 08/03/2024 à 00h51

Salut Croke,

Moi ça fait 45 jours que j'ai arrêté mais quel enfer les 30 premiers jours (Oppression Thoraciques, douleurs abdominales, perte d'appétit, ballonnement, gaz, pointe à la poitrine, insomnie, sueurs, cauchemars, douleurs un peu partout)

Aujourd'hui il me reste encore les insomnies et de temps à autre des gaz.

Étant anxieuse de nature ça ne m'a pas aidé j'ai donc fait tout à tas de tests pour me rassurer :

-Radio Poumons

-ECG

- Ecographie Cardiaque

- Bilan Sanguin

-Scanner injection Thorax/abdos/pelviens.

Tout ces exams ont montré que tout était bon.

Hier je me suis procuré de la Valériane en gélules afin d'être moins stressé et mieux dormir car en effet je suis totalement dérégulé..

Je ne sais pas quel âge tu as mais concernant les symptômes et ayant lu pas mal de posts sur ce site il y a quand même pas mal de personnes qui ont des douleurs comme toi et cela peut durer parfois 1 année en entier bien sûr avec certaines améliorations à force à la longue.

Amicalement

J'attends de tes nouvelles.

---

**Younx** - 08/03/2024 à 09h45

Salut Crokelune,

les effets physiques font en effet partie du sevrage (douleurs musculaires, abdominales, insomnies, ... etc).

Ça peut être dû aux effets du sevrage comme Ad93 l'a dit, ça peut aussi être simplement musculaire, ça peut être une petite discopathie dans la nuque, il n'y a finalement que ton médecin qui peut t'aiguiller.

Perso je vais souvent à l'ostéo quand j'arrête car je sais que mes muscles sont tendus à mort et ça me fait du bien. Tu peux aussi demander du kiné à ton médecin pour le haut du corps qui permettront de relâcher et travailler tes muscles. Si il y a un problème mécanique, souvent ils le voient assez rapidement.

Enfin tu peux demander une radio du dos si vraiment ça te stresse, tu seras fixé et sauras vite si c'est le muscle ou autre chose.

Tu peux aussi développer de l'anxiété quand tu arrêtes de consommer, ce qui amplifie les effets physiques.

Bon courage en tout cas !

---

**crokelune - 09/03/2024 à 09h20**

Bonjour Ad93, Bonjour Younx,

Je suis étonnée des symptômes de sevrages physiques que la plupart ressentent.

J'ai 54 ans et j'ai fumé du shit puis de l'herbe et toujours du tabac pendant plus de 35 ans... j'ai déjà arrêté, quelques semaines pour des vacances ou quelques mois (sans trop en avoir envie) mais à part des insomnies, des cauchemars de dingue, de la tristesse et une contrariété aigue (à cause de ma décision d'arrêter), une gestion plus compliquée de mes émotions...je n'avais jamais eu trop de symptômes physiques...

Cette fois-ci non plus.. je crois..

Je vais être patiente et essayer de comprendre ce qui se passe en espérant qu'avec l'aide de mon médecin, une solution soit bientôt trouvée... Si ça se trouve, ça n'a rien à voir avec mon sevrage (103 jours aujourd'hui !) et peut-être aussi que je suis plus anxieuse que je ne le crois ... à suivre...

@Ad93 : que tous tes examens soient bon est une sacrée bonne nouvelle. J'espère que la valériane t'aidera à retrouver un sommeil de qualité et si ce n'est pas la valériane ce sera le temps.. Merci pour ton post

@Younx : pour moi aussi l'ostéo est efficace, j'y vais aussi et c'est d'ailleurs le truc qui m'aide le plus je crois.. Il se peut que je sois plus « tendue » que je ne pense...que mon corps en tout cas le soit.. Mon ostéo m'a parlé d'une thérapie, avec des aiguilles, qui peut aussi aider une fois qu'il aura réussi à me « déverrouiller » (ce sont ses mots). Je vais aussi suivre ton conseil, reprendre rdv chez mon généraliste et lui demander une radio ou un IRM.. je veux savoir ce qui se passe .. Merci pour ton post.

Merci beaucoup d'avoir pris la peine de me répondre, cela me touche.

Je vous souhaite une belle route de vie

---

**Ad93 - 25/04/2024 à 19h38**

Des nouvelles les zamis ?

Moi quelques problèmes intestinaux après 3 mois de sevrage et vous ?

---