© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt du THC et douleurs musculo-articulaires

Par crokelune Posté le 07/03/2024 à 09h26

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 t2 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 test cardiaques mais tout va bien de ce coté là. Celà 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 médic! Ma tabacologue n'exclut pas une polymyalgie mais j'ai du mal à le croire ...

J'ai fait quelque recherche et ils semble 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 bientot me couter plus cher que le TCH

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

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

4 réponses

Ad93 - 07/03/2024 à 23h51

Salut Croke,

Moi sa fait 45jours que j ai arreté mais quel enfer les 30 premiers jours (Oppression Thoraciques, douleurs abdominales, perte d appétit, ballonement, gaz, pointe a la poitrine, insomnie, sueurs, cauchemards, douleurs un peu partout)

Aujourd hui il me reste encore les insomnies et de temps a autre des gazs.
Etant axieuse de nature sa ne m a pas aidé j ai donc fait tout a tas de test 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 géllules afin d etre moins stressé et mieux dormir car en effet je suis totalment déréglé..

Je ne sais pas quel age tu as mais concernant les symtomes et ayant lu pas mal de post sur ce site il y a quand meme pas mal de personnes qui ont des douleurs comme toi et cela peut durer parfois 1 année en entiere bien sur avec certaines améliorations a force a la longue.

Amicalement
J attends de tes nouvelles.

Younx - 08/03/2024 à 08h45

Salut Crokelune,

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

Ca peut être du 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 08h20

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 penses...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 17h38

Des nouvelles les zamis ?

Moi quelques problemes intestinaux apres 3 mois de sevrage et vous ?