

# Douleur

**Lorsque la douleur accompagne une blessure ou un nouveau problème médical, elle vous alerte et vous incite à prendre en charge la situation. C'est ce qu'on appelle une **douleur aiguë**. Elle peut s'arrêter assez vite ou dès que la blessure ou la maladie est guérie.**

**Quand la douleur est très intense, nous recherchons généralement une aide médicale.** Une douleur aiguë peut être causée par une chirurgie, une infection, une fracture des os, des brûlures, des coupures et des problèmes dentaires.

Mais quand la douleur persiste sans arrêt, ou se prolonge avec des hauts et des bas pendant une longue période, ce n'est plus simplement une alerte. Cela devient une **douleur chronique**. La douleur chronique peut être causée par une maladie ou une blessure, ou parfois une cause inconnue. Ce type de douleur est souvent difficile à traiter. Quelques exemples de douleur chronique sont l'arthrite ; la douleur nerveuse (neuropathie) du diabète, le VIH ou d'autres maladies ; les douleurs osseuses dues au cancer ou à une infection ; et les douleurs musculaires (musculosquelettiques) courantes telles que les maux de dos.

La douleur chronique elle-même peut devenir une maladie. Avoir des douleurs de longue durée, en particulier si elles sont sévères, peut causer une grande détresse physique et émotionnelle. Une douleur qui ne disparaît pas peut interférer avec le sommeil, le mouvement, l'alimentation, les pensées, l'humeur et les relations. Si cette douleur n'est pas traitée, elle peut avoir un très mauvais effet sur la vie d'une personne.

## Le suivi de la douleur

Si vous avez des douleurs fréquentes ou constantes, nous vous conseillons de tenir un journal pour suivre la douleur et d'en parler à votre médecin lors de chaque consultation. Incluez les détails suivants que votre médecin souhaitera savoir :

- Où ressentez-vous de la douleur ?
- Quand la douleur a-t-elle commencé ?
- Est-ce une nouvelle douleur ?

- Décrivez le type de douleur : lancinante, brûlante, sourde ?
- Quand la douleur se produit-elle habituellement ?
- Qu'est-ce qui atténue la douleur ?
- Qu'est-ce qui intensifie la douleur (mouvement, médicament) ?
- Est-ce que la douleur interfère avec votre vie (sorties, vie sociale, sommeil) ?
- Quels médicaments prenez-vous contre la douleur ?

Lorsque vous notez vos épisodes de douleur, il est très utile d'en décrire l'intensité. Pour ce faire, vous pouvez utiliser une échelle :

Évaluez votre douleur **sur une échelle de 0 à 10**, où 0 = aucune douleur et 10 = la pire douleur possible.

|                |   |   |                 |   |   |   |                 |   |    |
|----------------|---|---|-----------------|---|---|---|-----------------|---|----|
| 0              | 1 | 3 | 4               | 5 | 6 | 7 | 8               | 9 | 10 |
| Aucune douleur |   |   | Douleur modérée |   |   |   | Douleur extrême |   |    |

Évaluez votre douleur au moins une fois par jour. Si vous l'évaluez le soir, décrivez à l'aide de l'échelle, son intensité moyenne durant la journée.

## Traitements antidouleur

Il existe plusieurs méthodes sûres et utiles pour atténuer ou réduire la douleur. En voici quelques-unes :

### Médicaments

- Certains médicaments antidouleur, comme l'aspirine, l'ibuprofène (Advil, Motrin) et l'acétaminophène (Tylenol), peuvent être obtenus en vente libre et sans ordonnance. On conseille de les prendre occasionnellement pour une légère douleur. Consultez votre médecin avant de prendre ces médicaments d'une manière continue.

*voir au verso*

- Si vos douleurs très fortes proviennent d'une maladie ou d'une blessure grave, le médecin peut prescrire un médicament antidouleur plus fort comme un opioïde (oxycodone, morphine ou fentanyl). Beaucoup de gens ont peur de ces médicaments, qui sont pourtant sans danger quand on les utilise correctement.
- Le médecin peut également prescrire d'autres types de médicaments pour aider à soulager la douleur névralgique (neuropathie), les spasmes musculaires ou d'autres types de douleur.

## Conseils pour gérer la douleur avec des opioïdes

- Prenez les médicaments antidouleur exactement comme prescrit.
- Entrez-les dans un endroit sûr, hors de portée des enfants et enfermez-les si vous craignez qu'on les prenne sans votre permission.
- Prévenez votre médecin en cas d'effets secondaires, tels que la constipation, une difficulté à bien réfléchir ou somnolence.
- N'arrêtez jamais brusquement le médicament. Lorsque vous êtes prêt à l'arrêter, votre médecin diminuera progressivement la dose de médicament.

## Traitement antidouleur sans médicaments

- Des techniques telles que la relaxation, l'imagerie guidée et la méditation peuvent aider à soulager la douleur. Demandez à votre médecin comment apprendre ces techniques.
- Les thérapies de réadaptation comprennent

la physiothérapie (PT) et l'ergothérapie (OT). Des thérapeutes spécialement formés travaillent avec les patients pour leur apprendre à gérer leur type spécifique de douleur. Ces traitements peuvent réduire la douleur ou vous aider à mieux la gérer.

- Des thérapies complémentaires et alternatives, également appelées thérapies intégratives, comprennent la musique, l'art et la kinésithérapie ; la massothérapie ; l'acupuncture ; l'aromathérapie ; Reiki et le toucher thérapeutique et l'utilisation de suppléments à base de plantes et d'aliments.
- Votre médecin peut vous conseiller d'essayer une ou plusieurs de ces approches ou peut vous envoyer chez un professionnel qui les offre. Si vous optez vous-même pour un traitement, parlez-en à votre médecin.

## Consultez votre médecin.

Une des meilleures façons de gérer la douleur est de dire à votre médecin ce que vous ressentez. Il veut connaître les symptômes de votre douleur et a besoin de votre aide pour déterminer ce qui fonctionne le mieux pour vous. Si vous prenez des médicaments et qu'ils ne contrôlent pas votre douleur, signalez-le à votre médecin immédiatement. Il est plus facile de traiter la douleur avant qu'elle ne devienne trop intense plutôt que d'essayer de la contenir.

Pensez à téléphoner ou à voir le médecin si :

- Vous constatez des effets secondaires dus aux médicaments tels que éruptions cutanées, démangeaisons, picotements ou enflures.
- Votre douleur empire ou s'intensifie.

## Formation des patients

# Douleur

## Vos symptômes pris en charge, vous pourrez :

- Reprendre vos activités avec plus d'énergie
- Vous divertir en famille et avec des amis
- Ressentir moins de stress et d'anxiété
- Mieux dormir la nuit
- Améliorer votre qualité de vie

Ce matériel didactique est fourni par le projet des soins palliatifs (Palliative Care Project), un partenariat entre Community Care of Brooklyn et l'Institut MJHS pour l'innovation en soins palliatifs (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).