Vous avez mal ?
Surtout “parlez-en”

Institut UPSA de la douleur

www.institut-upsa-douleur.org

INFORMER

Vous avez mal ?
Surtout “parlez-en”

Une Douleur !
Mais quelle Douleur ?

Notre organisme dispose d’un système de défense visant à diminuer la douleur en produisant des substances anti-douleur : les endorphines. Ce système peut se trouver débordé.

Vous avez mal ? Surtout “parlez-en”

Le plus souvent la douleur signale un dysfonctionnement, une blessure, une fracture, une maladie… Dans ce cas, la douleur est nécessaire.

La douleur : un signal d’alarme

C’est un véritable signal d’alarme permettant à l’enfant, par exemple, de s’éloigner du feu et d’éviter de se brûler. La notion de douleur est très vaste. Sa définition reste propre à chacun et à chaque situation.

La douleur : aiguë ? chronique ?

On distingue deux grands types de douleur :

- **la douleur aiguë :** limitée dans le temps, on en connaît la cause, laquelle une fois traitée supprime la douleur.
- **la douleur chronique :** à l’inverse, s’installe dans la durée et est le plus souvent liée à une maladie dont le seul traitement est parfois insuffisant pour faire régresser et disparaître la douleur.

Vous avez mal ?
Surtout "parlez-en"

La Douleur : trouver son origine !

Vous avez mal ?
Surtout “parlez-en”

Douleur

Douleur aiguë :
Durée limitée

Traitement de la cause
+
Traitement de la douleur

Médicament,
Repos,
Kiné, ...

Acte :
- chirurgical,
- orthopédique (plâtre…),
- autres.

Si la douleur persiste
➥ Reconsultez

Douleur chronique :
Au-delà de 3-6 mois

Traitement de la cause
+
Traitement de la douleur

Si les douleurs persistent

Consultation dans des centres spécialisés sur recommandation du médecin généraliste

Vous avez mal ? Surtout “parlez-en”

Le corps humain : un “édifice complexe”

Le corps humain est complexe.

Pour trouver la cause d’une douleur, le médecin a besoin de savoir comment vous ressentez cette douleur.

N’hésitez pas à décrire ce que vous ressentez

Décrire sa douleur

Pour décrire votre douleur, utilisez tous les mots qui vous viennent à l’esprit : est-elle “pénétrante”, est-ce une sensation en “coup de poignard”, est-ce un fourmillement, à quel moment survient-elle… ? Votre médecin doit savoir si vous souffrez en permanence ou par moments seulement et quand ? La douleur est-elle supportable ?

Vous réveille-t-elle ? Réapparaît-elle avant ou après un effort ou lorsque vous êtes fatigué, énervé…?

Faites confiance à l’expérience de votre médecin

La douleur est “là” mais son origine est peut-être ailleurs

La description de votre douleur aidera votre médecin à en faire le diagnostic.

Certains diagnostics sont évidents du fait même de la localisation de la douleur : fracture, entorse, panaris…

En revanche, il existe de véritables pièges : une maladie du foie peut être responsable d’une douleur à l’épaule droite (par contre une douleur à l’épaule droite ne veut pas dire obligatoirement maladie du foie).

Vous avez mal ? Surtout “parlez-en”

La Douleur : tout faire pour l’éliminer !

“Humeur”
(anxiété, déprime…)

“Mémoire”
(rappel d’une expérience antérieure de douleur)

La douleur
est un phénomène complexe avec plusieurs composantes

“Sensation”
(coupure, brûlure, piqure)
(supportable, insupportable)

“Réaction”
(plaintes, repli sur soi…)

Vous avez mal ? Surtout “parlez-en”

Ne laissez pas la douleur s’installer

Lorsque votre médecin a pu identifier la cause de votre douleur, il va traiter dans le même temps votre maladie et cette douleur. Cependant toutes les douleurs ne sont pas toujours, ni complètement, ni définitivement soulagées : une prise en charge efficace peut diminuer son retentissement sur votre vie quotidienne.

La douleur : parfois difficile d’y faire face

Un repli sur soi

Jour après jour, la douleur finit par miner : elle rend anxieux et peut conduire à la dépression.

Essayez de maintenir une vie normale

Le risque de se couper de son entourage

Vous souffrez, votre comportement s’en ressent : vous avez moins de plaisir à voir vos amis, à sortir. Ce sont des réactions normales face à la douleur. Cependant, essayez de maintenir votre vie sociale, parlez à votre entourage, et n’hésitez pas à vous faire aider.

Vous avez mal ? Surtout “parlez-en”

Ne laissez pas la douleur durer

La mémoire de la douleur

Il est important de réduire le retentissement de la douleur sur votre vie quotidienne.

En effet, la douleur a tendance à “s’inscrire” dans notre mémoire, d’autant plus que cette douleur a été forte et qu’elle a duré.

Vous avez mal ?
Surtout "parlez-en"

La Douleur : des solutions !

Vous avez mal ?
Surtout “parlez-en”

Des médicaments adaptés à chaque intensité de douleur

Votre médecin vous proposera des traitements médicamenteux ou non, adaptés à la nature et à l’intensité de votre douleur.

Vous avez mal ? Surtout “parlez-en”

Les progrès de la recherche : nous en bénéficions chaque jour

La recherche progresse : de nouveaux médicaments, de nouvelles stratégies thérapeutiques, de nouvelles approches aident à mieux comprendre et soigner la douleur.

L’automédication : oui mais à certaines conditions

Ayez un comportement responsable

Pour des douleurs régulières (maux de tête, règles douloureuses,...) il est possible de prendre des médicaments vendus sans ordonnance : c’est l’automédication.

Parlez-en à votre pharmacien, il saura vous conseiller sur votre traitement.

Si votre douleur persiste, ne retardez pas votre visite chez le médecin. Il vous soignera d’autant plus efficacement qu’il établira rapidement un diagnostic.

Vous avez mal ? Surtout “parlez-en”

Les médicaments : des règles d’utilisation à respecter (durée du traitement, posologie…)

La prescription d’un antalgique “fort” (palier 3) n’est pas en rapport avec la gravité ou le type de la maladie, mais avec l’intensité de la douleur. Ce type d’antalgique peut être utilisé sous surveillance de l’équipe soignante, ou de votre médecin, que ce soit pour une douleur liée à un cancer ou un problème rhumatologique comme une sciatique très douloureuse.

Vous avez mal ?
Surtout “parlez-en”

Quand la Douleur est toujours là : comment mieux vivre avec ?

Soyez actif et partenaire de votre prise en charge !

Vous avez mal ? Surtout "parlez-en"

Conservez une activité physique

La marche, la natation, sont d'excellents moyens pour conserver votre forme physique : à pratiquer à votre rythme.

Parlez-en

Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien et ne vous repliez pas sur vous-même, continuez à communiquer avec votre entourage (famille, amis, voisins).

Trouvez des remèdes simples

Poche de glace, serviette chaude, bain chaud, massages… sont autant de moyens que vous pouvez essayer pour vous soulager. Soignez votre apparence (coiffure, tenue vestimentaire…).

Occupez-vous l'esprit

Ménagez-vous des moments calmes (musique, pensées agréables, représentation d'un lieu de vacances idéal, télévision, jeux de société…). Pensez à vos loisirs habituels.

Sachez vous adapter

Reprenez vos activités progressivement. Au besoin, remobilisez des zones musculaires qui auraient pu rester inactives, éventuellement par des séances de kinésithérapie. Apprenez la relaxation et pensez à la pratiquer le plus souvent possible.

Vous avez mal ?
Surtout “parlez-en”

Institut UPSA de la douleur

www.institut-upsa-douleur.org

279061001-06/10