

Conseils pour la gestion de la douleur

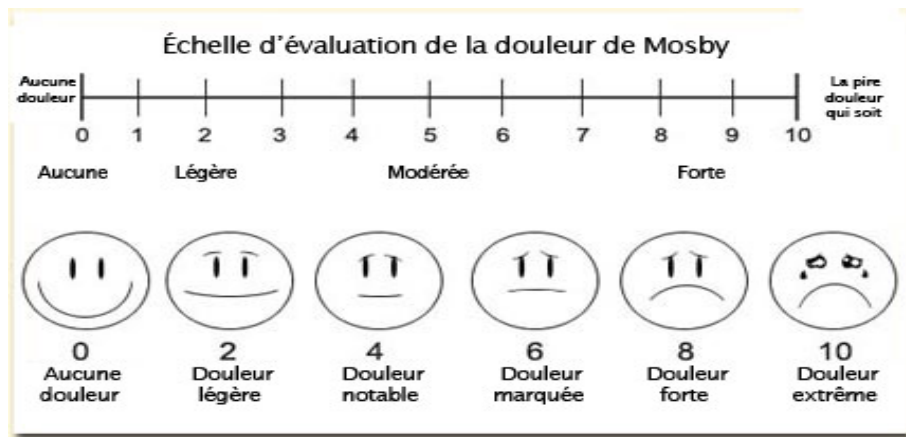
DOULEUR AIGUE OU POST OPÉRATOIRE

Selon la définition officielle de l'association internationale pour l'étude de la douleur (IASP), "la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite dans ces termes". Il s'agit d'une expérience qui est différente d'une personne à l'autre et qui est influencée par plusieurs facteurs.

La sensation douloureuse est certainement désagréable, mais elle est «normale» et utile suite à une blessure ou une intervention chirurgicale. Elle fait en sorte que nous protégeons la partie de notre corps qui est blessée.

ÉCHELLE DE LA DOULEUR

Apprenez à évaluer votre niveau de douleur. Les échelles de 0 à 10 sont habituellement utilisées. Les intervenants qui vous soignent vont souvent vous poser la question et ajuster les soins en fonction de l'intensité de la douleur que vous rapportez. L'intensité ressentie peut être influencée par l'aspect désagréable ou le contexte émotif de celle-ci.



MÉDICATION

Prenez la médication qui vous a été prescrite. N'attendez pas que la douleur soit forte pour vous soulager. Il est beaucoup plus difficile de faire diminuer une douleur forte qu'une douleur modérée. Si vous vous forcez à tolérer une douleur trop forte, vous retarderez le processus de guérison. À moins d'un avis médical contraire, l'utilisation de l'Acétaminophène(Tylenol) est souvent recommandée pour augmenter l'effet contre la douleur des autres médicaments (anti-inflammatoires, opioïdes). Lorsque les médicaments sont pris tels que prescrits, les risques de développer une dépendance à ceux-ci est très faible. Par contre, si vous avez une inquiétude à ce sujet, parlez-en à votre pharmacien ou médecin.

La tenue d'un petit journal de bord, avec les intensités de douleur et la médication prise selon le moment de la journée, peut être utile pour l'ajustement des prescriptions.

Dans quels cas devriez-vous consulter le pharmacien ou le médecin :

- la médication prescrite ne vous soulage pas suffisamment (la douleur demeure au-delà de 4-5/10 la majorité du temps);
- la douleur ne diminue pas après 2-3 semaines d'utilisation des médicaments;
- les effets secondaires de la médication vous incommode.

GLACE

Appliquez de la glace ou des compresses froides que vous enveloppez d'un linge légèrement humide durant 10 à 15 minutes sur le site de la douleur. Répétez aux deux heures pour soulager et prévenir la douleur.

REPOS

Mettez la zone douloureuse au repos. Suivez les recommandations du médecin pour la reprise de la mise en charge et des efforts.

ÉLEVATION

Placer souvent le membre atteint en position d'élévation (plus haut que le niveau du cœur) afin d'aider l'œdème à se drainer.

MOUVEMENT

Discutez avec votre médecin pour déterminer quelle activité vous pouvez faire avec votre condition. Par contre, continuez à bouger vos autres articulations le plus normalement possible.

Il est important, voir primordial, de demeurer actif afin d'éviter une détérioration générale de votre état de santé. Des activités simples comme aller marcher, nager ou toute autre activité significative pour vous contribueront à maintenir votre condition générale et à vous procurer des moments de plaisir. En effet, l'activité physique d'une durée de 30 minutes et plus amène le corps à sécréter une hormone, l'endorphine, qui produit un sentiment d'exaltation et aide à diminuer les hormones de stress qui circulent dans votre corps.

ÉMOTIONS ET STRESS

Dans le contexte d'une blessure ou d'une chirurgie, il est tout à fait normal d'éprouver diverses émotions dont l'inquiétude, la peur et la tristesse. Le stress est aussi une réponse normale à la douleur et aux émotions. Par contre, si le stress et les émotions négatives prennent une trop grande importance, elles peuvent contribuer à augmenter la douleur. Il est donc très important d'appliquer les différentes modalités suggérées afin de briser ce cercle vicieux.

Ne laissez pas la douleur, le stress et les émotions négatives occuper tout votre esprit. Distrayez-vous avec ce qui vous fait plaisir : musique, lecture, émissions, discussions, etc. Entretenez les relations sociales qui vous font du bien, évitez l'isolement qui ne fait que renforcer votre condition douloureuse.

La méditation et la respiration sont des techniques simples pour diminuer la douleur et le stress. Il existe plusieurs applications que vous pouvez télécharger gratuitement pour vous accompagner dans ces exercices. (exemples d'applications : Respirelax et BamBou). Si cela est possible pour vous, vous pouvez aussi tout simplement aller marcher dans la nature et respirer le bon air frais. Vous pouvez également consulter les sites Web suivants pour avoir accès à de l'information très pertinente sur la gestion de la douleur : <https://aqdc.info/informations-sur-la-douleur/documentation/> et <https://www.passeportsante.net/> .

N'hésitez pas à demander de l'aide si votre état psychologique vous inquiète.

DOULEUR PERSISTANTE

La douleur persistante est une douleur qui est présente depuis plus de 3 mois ou qui est récurrente. Plusieurs facteurs influencent ce type de douleur et elle requière une évaluation et un traitement personnalisés. Si vous êtes en attente d'une chirurgie ou si, malgré la chirurgie, vous demeurez avec une douleur qui affecte votre quotidien, parlez-en avec votre médecin.

Votre médecin ou autre professionnel de la santé peut aussi vous référer aux 2 programmes suivants (voir documents en annexe):

Pégaso : programme d'éducation de groupe pour l'autogestion des symptômes douloureux. Il consiste en deux rencontres de groupe de 2 h (virtuelle depuis la pandémie) ou 1 seule de 3h et procure tous les enseignements nécessaires à la compréhension du mécanisme de douleur et à l'application de modalités prouvées efficaces pour l'autogestion de la douleur dont l'activité physique régulière.

Passage : programme d'autogestion de la douleur conçu pour les personnes atteintes de fibromyalgie ou de douleur lombaire chronique. Le programme offre une intégration de modalités d'autogestion de douleur avec réactivation physique supervisée en groupe de 8 participants avec un suivi au total qui s'étend sur presque 1 an.

Vous pouvez aussi vous renseigner auprès d'organismes tels que L'Association québécoise de la douleur chronique. Leur site WEB regorge d'informations et conseils.

<https://douleurchronique.org/> et <https://www.gerermadouleur.ca/>

POURQUOI S'INSCRIRE?

- Vous présentez une douleur persistante et des difficultés au quotidien?
- Vous désirez comprendre cette douleur persistante?
- Vous désirez adopter ou modifier certaines habitudes de vie?
- Vous souhaitez améliorer votre qualité de vie?
- Vous désirez reprendre le contrôle de votre condition?

Avec le programme PÉGASO, vous apprenez à mieux vivre avec la douleur!

- PÉGASO est démontré efficace pour l'amélioration de la qualité de vie au quotidien.
- Issu d'un projet de recherche mené à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke.

Information : Association québécoise de la douleur chronique douleurchronique.org

RENSEIGNEMENTS OU INSCRIPTION

Apposez l'étiquette des coordonnées ici

Rédaction
Équipe de réadaptation
Direction des services généraux
Direction des services multidisciplinaires

Rédaction et mise en page
Service des communications
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques (DRHCAJ)

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2019
Licence créée par l'atison.com
Septembre 2019
santeestrie.qc.ca

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Québec

CIUSSS DE L'ESTRIE - CHUS

PÉGASO

Un programme d'éducation de groupe pour l'autogestion des symptômes douloureux

Québec

QU'EST-CE PÉGASO?

Un programme d'éducation pour l'autogestion des symptômes douloureux.

Des rencontres de groupe [quelques brèves séances] vous sont offertes par des professionnels spécialisés qui vous accompagnent et vous soutiennent dans le traitement de la douleur persistantes.

Ateliers offerts gratuitement

QU'EST-CE QUE LA DOULEUR PERSISTANTE?

C'est une douleur qui compromet votre bien-être, votre niveau fonctionnel et votre qualité de vie : sommeil, travail, loisirs, estime de soi, tâches quotidiennes, relations interpersonnelles, etc.

Exemples de maladies responsables de douleurs persistantes : arthrose, arthrite, lombalgie, fibromyalgie, migraine, etc.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Savoir reconnaître ses symptômes
- Développer sa capacité d'autogestion
- Utiliser des stratégies efficaces de gestion de la douleur
 - Se fixer des objectifs motivants, réalistes et ajustés à ses capacités

CONTENU DU PROGRAMME

- Comprendre la douleur persistante
- Connaître les traitements pharmacologiques possibles et leurs effets
- Connaître les traitements non pharmacologiques reconnus : stratégies d'autogestion de la douleur
- S'initier ou reprendre l'activité physique
- Apprendre les techniques de gestion d'énergie, du stress et de relaxation
- Connaître les ressources disponibles pour poursuivre l'autogestion

COMMENT PARTICIPER?

Inscrivez-vous :

- en parlant à votre médecin ou à un professionnel de la santé.

Une fois inscrit, un intervenant vous contactera afin de planifier votre participation au programme.

À QUI S'ADRESSE-T-IL?

Aux personnes de 18 ans et plus qui :

- présentent une **douleur persistante depuis plus de 3 à 6 mois;**
- désirent adopter ou modifier certaines habitudes de vie;
- souhaitent prendre en charge le contrôle de sa condition douloureuse.

MANDAT

PASSAGE est un programme qui a été conçu pour une clientèle aux prises avec une condition de **douleur chronique** (fibromyalgie ou lombalgie). Ce programme vise à favoriser et à développer l'**autonomie** ainsi que les **capacités d'autogestion** des participants, via l'**acquisition et l'intégration** de diverses **stratégies d'autogestion efficaces** qui leur sont proposées. Ainsi, les participants deviennent des **experts** de leur condition.

CLIENTÈLE VISÉE

Clientèle qui est **motivée** par ce type d'intervention, qui a un **diagnostic médical** de fibromyalgie ou de lombalgie et qui est **référé(e)** par un médecin ou un professionnel de la santé.



PASSAGE

Programme d'Apprentissage de Stratégies d'AutoGestion Efficaces

Pour connaître les détails concernant **PASSAGE**, veuillez contacter :

Mme Roxanne C-Harel, ps. éd., M. Sc.
Coordonnatrice du programme PASSAGE
819 346-1110, poste 12484
roxanne.courtamarche-harel@usherbrooke.ca

Mme Patricia Bourgois, inf., Ph.D.
Chercheuse pour le programme PASSAGE
819 346-1110, poste 12885
patricia.bourgois@usherbrooke.ca

Pour les professionnels qui désirent être formés pour animer **PASSAGE**, veuillez contacter :

Centre d'expertise en santé de Sherbrooke
819 821-5122
info@expertise-sante.com

PASSAGE

Programme d'Apprentissage de Stratégies d'AutoGestion Efficaces

Programme clé en main d'**autogestion** de la douleur conçu pour les personnes atteintes de **fibromyalgie** ou de **lombalgie chronique**



FONCTIONNEMENT

- Groupe de huit participants atteints de **fibromyalgie** ou de **lombalgie**
- Deux **animateurs(trices)**, qui sont des professionnels de la santé issus de champs de **compétences complémentaires** (santé physique et santé mentale)
- **Neuf rencontres**
 - Huit rencontres hebdomadaires sur une période de 11 semaines
 - Trois semaines de travail autonome
 - Neuvième rencontre prévue six mois après le programme
- **Durée** des rencontres de 2 h 30



CONTENU

- Thématiques en lien avec la condition **physique** et **psychologique**
- **Stratégies concrètes d'autogestion** : programme d'exercices personnalisés, techniques de relaxation, exercices de prise de conscience posturale, etc.

IMPLANTATION PROVINCIALE DU PROGRAMME PASSAGE

Son histoire

Au cours des dernières années, des cliniciens et chercheurs de l'**Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT)** et de l'**Université de Sherbrooke (UdeS)** ont mis sur pied une intervention pour les personnes atteintes de fibromyalgie et de lombalgie, faisant appel aux notions d'autogestion et d'autonomisation. Cette intervention, nommée **Programme d'Apprentissage de Stratégies d'AutoGestion Efficaces (PASSAGE)**, est inspirée de travaux précédents^{1,2}. Elle a été développée dans le cadre du Programme **ACCORD** (Application Concertée des Connaissances et Ressources en Douleur).

PASSAGE a été implanté en 2011-2012 dans divers établissements du réseau québécois de la santé.



¹ Rivest, de Souza, J., Charet, J. et Michonand, S. (2010). *École internationale de fibromyalgie : description et évaluation*. *Douleur et Analgésie*, vol. 20(4), 233-238.

² Cloutier, J., LaGrègne, S., Chénard, J.R., Poirerchesse, M. et Michonand, S. (1990). *École internationale de la douleur*. *Stratégies*, vol. 4(3), 201-217.



EFFETS BÉNÉFIQUES

Les résultats obtenus jusqu'à ce jour démontrent que ce programme a un **impact significativement positif** sur l'impression globale de changement des participants, c'est-à-dire qu'ils remarquent une amélioration au niveau :

- des **symptômes douloureux**
- du **fonctionnement**
- de la **qualité de vie**
- du **bien-être psychologique**

De plus, les participants reconnaissent avoir développé une **attitude plus positive** face à leur condition et ont intégré à leur quotidien de **meilleures stratégies d'autogestion**.