

# GESTION DE LA DOULEUR



## LIVRET DESTINÉ AUX PATIENTS ET À LEUR FAMILLE

Ce document a été réalisé par le C.L.U.D.  
(Comité de Lutte Contre la Douleur) de notre établissement.



Chaque jour, prendre soin de la santé de chacun

[www.ahnac.com](http://www.ahnac.com)

## VOUS ALLEZ BÉNÉFICIER D'UNE RÉÉDUCATION :

Dans le cadre du respect de la politique de notre établissement engagé dans la prise en charge de la douleur du patient hospitalisé, le personnel du Centre « Les Hautois », met en œuvre les moyens nécessaires pour dépister, évaluer, traiter et prévenir les douleurs dans un climat d'échanges et d'écoute attentive.

Pour améliorer votre confort et votre prise en charge, nous vous remettons ce livret d'information. Nous vous invitons à le lire avec attention.

La douleur n'est pas une fatalité, ni une preuve que vous réalisez correctement vos exercices de rééducation. Ensemble, nous essayerons de la soulager et de vous apprendre comment la diminuer (gestion de la douleur).

Les informations que vous nous communiquerez au quotidien nous seront très utiles pour l'ajustement et l'adaptation de vos soins.

N'hésitez pas à nous confier ce que vous ressentez dans ce domaine. Nous sommes là pour vous aider.

L'équipe soignante.



# QUELS TYPES DE DOULEURS PUIS-JE RESENTIR PENDANT MON SÉJOUR ?

## IL EXISTE DEUX GRANDS TYPES DE DOULEURS :

- **La douleur par excès de nociception** c'est-à-dire liée à une atteinte périphérique (fracture récente, intervention chirurgicale...), provoquant une excitation des récepteurs, l'agression de l'organisme étant transmise au système nerveux central (cerveau).
- **La douleur neuropathique** (ou neurogène), secondaire à une atteinte du système nerveux central (après un AVC par exemple) ou périphérique (touchant les nerfs). Il peut s'agir :
  - **de sensations permanentes** : brûlure, fourmillements, sensation de froid ou de chaud
  - **de douleurs paroxystiques** (ou fulgurantes) : décharges électriques, renforcement épisodique des sensations permanentes...

De nombreuses douleurs chroniques sont de type neurogène : douleurs après un zona, amputation de membre, compression, section ou maladie du nerf (diabète...).

Le médecin déterminera le type de douleurs dont vous souffrez grâce :

- **aux informations que vous lui apportez** lors de l'entretien : type de douleurs, localisation, mode de survenue, facteurs déclenchants...
- **à l'examen clinique** et la recherche de la cause de la symptomatologie douloureuse.

Il s'intéressera également à la répercussion de cette douleur sur la vie quotidienne : humeur, sommeil, relations avec l'entourage... La manière dont vous vivez votre douleur pourra nécessiter un accompagnement psychologique spécifique.

La douleur est une expérience individuelle complexe, où se mêlent les aspects sensoriels, émotionnels, sociaux. Deux personnes ne ressentiront pas de la même manière une douleur de même origine.

N'hésitez pas ! **PARLEZ-EN À L'ÉQUIPE SOIGNANTE.**

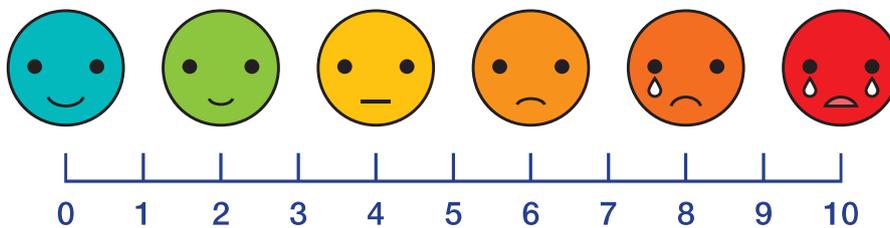
# LE BILAN D'ÉVALUATION DE MA DOULEUR :

Outre le type de douleur, sa localisation et son mode de survenue, l'équipe soignante essaiera de quantifier la douleur que vous ressentez et son évolution en fonction du projet thérapeutique.

Nous utilisons diverses échelles dont les principales sont :

## → EN ou Échelle Numérique :

On vous demandera d'indiquer l'intensité de votre douleur en utilisant un chiffre entre 0 (je n'ai pas mal) et 10 (ma douleur est insupportable).



## → EVA ou Échelle Visuelle Analogique :

Elle se présente sous forme d'une règle accompagnée d'un curseur que vous déplacez le long d'un trait selon l'intensité de votre douleur.



## → EVS ou Échelle Verbale Simple :

Elle est constituée de **5 adjectifs**, chacun correspondant à un score d'intensité de la douleur :

- douleur **absente**
- douleur **faible**
- douleur **modérée**
- douleur **intense**
- douleur **maximale**



ETIQUETTE PATIENT CLUD – Centre les Hauts DQL DOC MO FCC DOU 001b – v2017

**EVALUATION DE LA DOULEUR**  
A remplir au moins une fois par jour – de 0 = douleur absente à 10 = douleur maximale imaginable

Semaine du : .....		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10										REMARQUES
Au .....												
LUNDI	Matin											
	Midi											
	Après-midi											
	Soir											
	Nuit											
MARDI	Matin											
	Midi											
	Après-midi											
	Soir											
	Nuit											
MERCREDI	Matin											
	Midi											
	Après-midi											
	Soir											
	Nuit											
JEUDI	Matin											
	Midi											
	Après-midi											
	Soir											
	Nuit											
VENDREDI	Matin											
	Midi											
	Après-midi											
	Soir											
	Nuit											
SAMEDI	Matin											
	Midi											
	Après-midi											
	Soir											
	Nuit											
DIMANCHE	Matin											
	Midi											
	Après-midi											
	Soir											
	Nuit											

**L'échelle choisie vous permettra de remplir le document ci-contre, faisant partie intégrante de votre dossier de soins.**

- **Les patients lombalgiques ou douloureux chroniques**, recevront une fiche d'évaluation qui sera ramassée de manière hebdomadaire sur laquelle ils pourront noter leurs commentaires.
- Pour **les patients étant dans l'incapacité d'évaluer leur douleur**, des échelles spécifiques seront alors utilisées par le personnel, qui en fonction de l'observation du patient, remplira des grilles permettant d'apporter une cotation de la douleur et une prise en charge adaptée.

**Selon l'analyse des évaluations de votre douleur, l'équipe soignante pourra adapter votre programme de soins :**

- Modification du traitement médicamenteux,
- Modification de la prise en charge en rééducation,
- Séances d'apprentissage de la gestion de la douleur par le patient
- Physiothérapie
- Balnéothérapie
- Éducation posturale
- Activités physiques adaptées
- Accompagnement psychologique
- Relaxation/Méditation/Hypnose Thérapeutique
- Psychomotricité

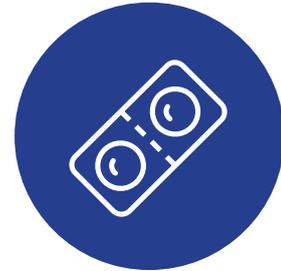
# QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON M'APPORTER ?

## 1. LES MÉDICAMENTS « ANTIDOULEUR » :

Le choix varie selon le type de douleurs :

### → **les antalgiques :**

- non morphiniques comme le paracétamol,
- les anti-inflammatoires,
- le Tramadol, la codéine et ses dérivés
- les morphiniques.



### → **les antiépileptiques et/ou antidépresseurs :**

Ils sont actifs sur la douleur neuropathique. Ils sont quelquefois prescrits et utilisés comme réel traitement antalgique. Ils agissent sur des substances présentes dans le cerveau intervenant dans le contrôle de la douleur. Le fait de prendre l'un de ces médicaments ne signifie naturellement pas que vous soyez épileptique ou dépressif.



### → **D'autres traitements à usage local peuvent être proposés :** pommade ou crème anti-inflammatoire, infiltrations...



L'efficacité des traitements est contrôlée régulièrement. Vous serez informés par l'équipe des possibles effets indésirables nécessitant des changements de traitement. Vous pouvez bénéficier de techniques spécifiques en prévention des soins douloureux.

## 2. LES AUTRES MOYENS :

### → Les temps de repos :

Ils vous sont conseillés, notamment pour ne pas solliciter en excès votre organisme récemment lésé par un traumatisme, une intervention...

Rien ne sert de forcer, à vous d'être acteur dans la gestion de votre douleur en adaptant votre activité au cours de la journée selon votre programme de rééducation, vos prises médicamenteuses...

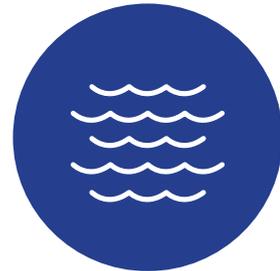


### → Le chaud ou le froid :

Certaines douleurs sont calmées par le froid (ex : poche de glace) ou par le chaud (ex : poche de noyaux de cerises).

### → La balnéothérapie (piscine) :

Pour diminuer la douleur et faciliter les mouvements (réalisés dans l'eau tiède).



### → La physiothérapie antalgique ou l'utilisation des techniques spécifiques, en particulier :

- les massages
- le TENS ou neuro-stimulation transcutanée, utilisée pour stimuler certaines fibres nerveuses...
- Les techniques sensibles
- Les vibrations
- La thérapie miroir
- L'imagerie motrice

### → L'éducation posturale

### → Les activités physiques adaptées

### → L'accompagnement psychologique avec des outils psychothérapeutiques spécifiques

### → La relaxation, la méditation de pleine conscience et l'hypnose thérapeutique :

La relaxation permet de mieux gérer le stress, de réduire vos tensions musculaires, d'améliorer la gestion de la douleur.

La méditation de pleine conscience améliore votre rapport à la douleur, la rend moins envahissante.

L'hypnose thérapeutique modifie l'expérience de la douleur aiguë ou chronique



### → Autres... (orthèses, proposition de matériel pour une bonne installation)

**L'équipe médicale s'engage à mettre en œuvre tous les moyens dont elle dispose pour soulager votre douleur.**

Afin d'évaluer si cette prise en charge vous a convenu, **n'hésitez pas à nous faire part de vos remarques tout au long de votre séjour.**

Vous contribuerez ainsi à l'amélioration constante de la prise en charge de la douleur dans nos services.

Nous vous remercions de l'attention que vous avez portée à la lecture de ce document.

Vous souhaitez contacter une association de patients :  
<https://www.sfetd-douleur.org/associations-de-patients-2/>  
(onglet « Grand public »)

**CENTRE DE RÉADAPTATION FONCTIONNELLE « LES HAUTOIS »**

9, Place de la IV<sup>ème</sup> République - 62590 OIGNIES

**03 21 79 10 00**



Chaque jour, prendre soin de la santé de chacun