

La Douleur : Tout faire pour l'éliminer!



Ne laissez pas la douleur s'installer, ni durer

Lorsque votre médecin a pu identifier la cause de votre douleur, il va traiter dans le même temps votre maladie et cette douleur, ce qui diminuera son retentissement sur votre vie quotidienne.

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.

Si vous avez des questions,
N'hésitez pas à solliciter l'équipe soignante.

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-douleurs : les endorphines.

Ce système peut se trouver débordé.

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 :

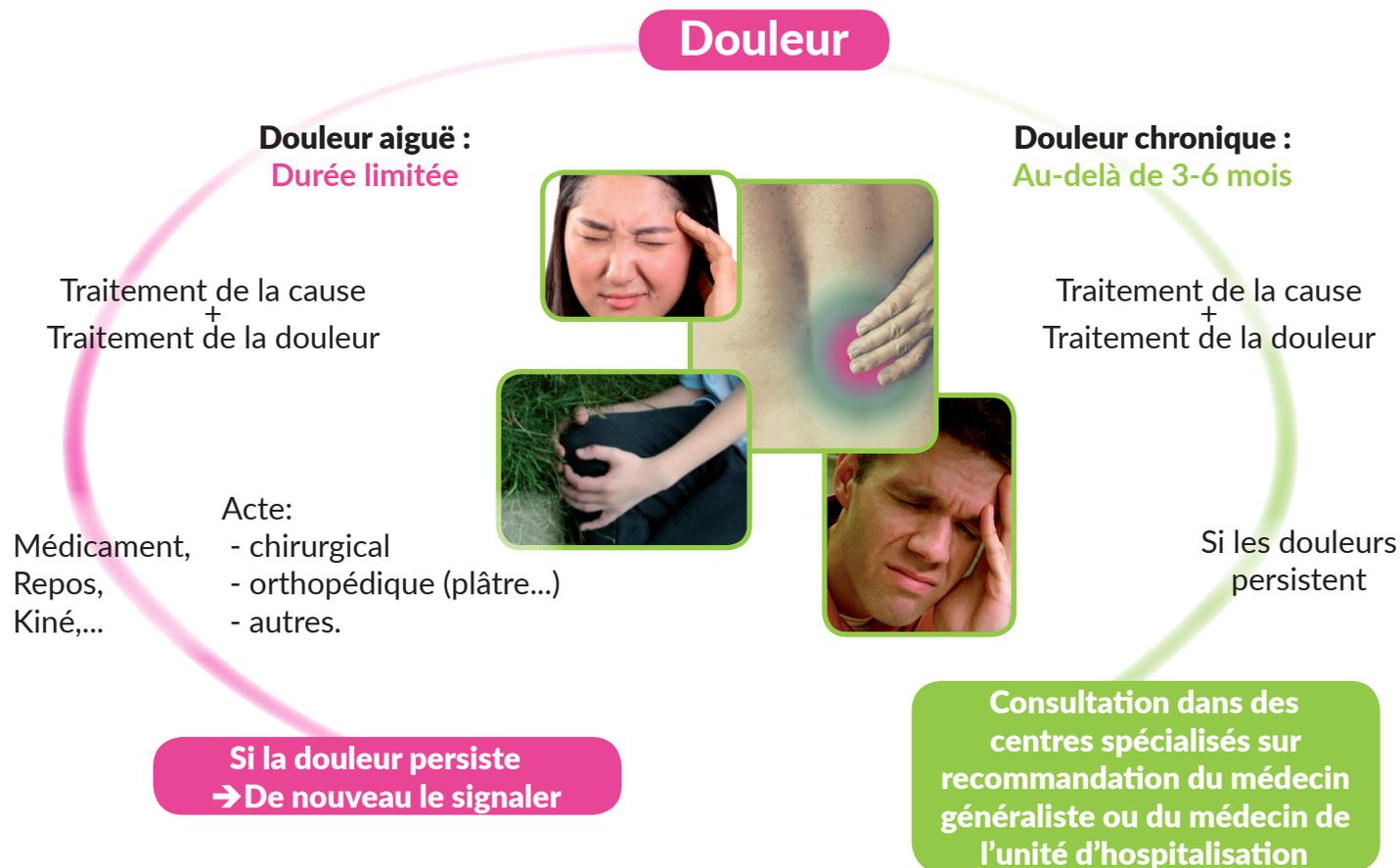
C'est un véritable signal d'alarme permettant à l'enfant, par exemple, de s'éloigner du feu et d'éviter de se brûler.

La notion de douleur est très vaste, sa définition reste propre à chacun et à chaque situation.

La douleur... Aiguë? Chronique?

- la **DOULEUR AIGUË** : limitée dans le temps, on en connaît la cause, laquelle une fois traitée supprime la douleur.

- la **DOULEUR CHRONIQUE** : elle 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.



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

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

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.