

Généralités

Il existe plusieurs types de douleur qui peuvent s'associer entre elles :

- ① **Douleur nociceptive** : cutanée, musculaire, viscérale, articulaire.
Exemple : la douleur post opératoire.
- ② **Douleur neuropathique** : liée à une atteinte du système nerveux.
Cette lésion peut toucher les nerfs, le cerveau ou la moelle épinière (décrite comme une brûlure, un picotement, une décharge électrique, ...).
- ③ **Douleur associée à des maladies psychiques** (dépression, troubles anxieux...).
- ④ **Douleur provoquée** : par les soins, les examens, les mobilisations.
Celle-ci peut être anticipée.

La douleur peut être aiguë ou chronique (quand elle évolue depuis plus de 3 à 6 mois).

Il n'y a pas une mais des douleurs qui se distinguent par leur origine, leur durée, leur intensité.



Polyclinique
de Kério

La douleur n'est pas une fatalité

La prendre en charge c'est :

la Reconnaître

l'Entendre

l'Evaluer

la Prévenir

la Traiter





Selon la définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

La douleur est « une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable liée à une lésion tissulaire existante ou potentiellement décrite en termes évoquant une lésion »

Prendre en charge la douleur

Dans notre établissement, les équipes soignantes s'engagent à prendre en charge votre douleur et à vous donner toutes les informations utiles.

Parler de votre douleur aux soignants est essentiel.

❑ Prévention

La prise en charge de la douleur est une préoccupation quotidienne des équipes soignantes.

Un traitement antalgique sera mis en place en amont ou dès l'apparition de la douleur pouvant être provoquée par une intervention chirurgicale, un examen, un soin, un transport, une mobilisation, une séance de rééducation, etc.

❑ Evaluation

L'évaluation de votre douleur doit être systématique et régulière, au même titre que la prise de la tension artérielle, du pouls, ou de la température. Si vous avez mal, n'hésitez pas à le signaler.

L'intensité de votre douleur sera systématiquement évaluée dès la salle de réveil et/ou pendant tout votre séjour.

Nous avons choisi plusieurs échelles d'évaluation de la douleur adaptées au profil des patients.

Les échelles d'évaluation de la douleur à la Polyclinique de Kério

Pour l'adulte

❑ Echelle numérique (EN) : elle permet de donner une note de 0 à 10 à votre douleur (0 : il n'y a pas de douleur, 10 : douleur maximale imaginable)

❑ Echelle verbale simple (EVS) : elle cote la douleur par des mots (pas de douleur, douleur faible, modérée, intense, très intense).

Pour le patient dyscommuniquant (qui ne communique pas)

❑ Echelle ALGOPLUS (douleur aiguë)

Dans ce cas, la douleur est évaluée par l'équipe soignante selon une grille d'observation du visage, du corps, du comportement, des plaintes, ou encore des retentissements somatiques, psychomoteurs, psycho-sociaux.

Traitements : ce qui existe



❑ Médicamenteux

Les médicaments classiques contre la douleur sont appelés antalgiques. Les plus courants sont le paracétamol et les AINS (anti-inflammatoires). Ils peuvent être associés à d'autres médicaments (corticoïdes, myorelaxants, antispasmodiques, anesthésiques locaux...).

Pour les douleurs d'intensité plus forte, l'utilisation de morphine est parfois nécessaire. Elle peut être prescrite sous différentes formes :

- ▶ par voie orale (gélule ou comprimé à avaler)
- ▶ par voie intraveineuse (perfusion)
- ▶ par voie sous-cutanée
- ▶ par voie trans-muqueuse (patch)

Le traitement prescrit par le médecin est adapté au type de douleur et à son intensité. Il doit être réévalué et réadapté régulièrement.

❑ Non médicamenteux

- ▶ Position antalgique et technique de manutention
- ▶ L'accompagnement psychologique
- ▶ L'accompagnement social
- ▶ La cryothérapie (utilisation du froid)
- ▶ La thermothérapie (utilisation du chaud)
- ▶ La kinésithérapie
- ▶ L'hypnose, la relaxation



Une douleur soulagée vous aidera à assurer votre bien-être, à reprendre vos activités plus rapidement, à prévenir les complications dues à l'immobilité. Il n'y a aucune raison de souffrir inutilement, lorsque la douleur diminuera, vous diminuerez la prise d'antalgique.