

## CONTRE LA DOULEUR, L'ENGAGEMENT DE VOTRE CLINIQUE



Dr Patrick MESSIEN  
Dr Catherine MOREAU  
Dr Jacques BOILEAU  
Dr Karim BIHI

## L'ACTE CHIRURGICAL

Un acte chirurgical s'accompagne souvent de phénomènes douloureux que l'on peut contrôler de façon satisfaisante, le plus souvent. Chaque personne peut espérer voir sa douleur être soulagée et c'est le devoir d'une équipe soignante que de s'attacher à offrir un soulagement optimum. Tout malade opéré peut contribuer personnellement à la qualité de ses propres soins en retenant les principes suivants :

- La **douleur diminue notre énergie** et affecte notre qualité de vie pendant la convalescence : **la soulager doit permettre de recouvrir la possibilité de bouger et d'effectuer une rééducation efficace.**
- Il vaut mieux prévenir l'apparition de la douleur et **ne pas attendre qu'elle soit trop intense pour prendre un médicament** afin de la soulager.
- Les douleurs sont contrôlées dans la plupart des circonstances. Si ce n'est pas le cas, ou bien insuffisamment, ou bien encore pas assez longtemps, dites-le sans tarder à votre médecin ou à votre infirmière. **L'analgésique, la dose ou la fréquence peuvent être modifiés.**
- **La morphine est un excellent médicament pour soulager la douleur et est fréquemment utilisée** dans le traitement de la douleur postopératoire. Sa prescription ne signifie pas que le malade soit victime d'une maladie grave.
- Il faut être aussi précis que possible dans les informations que l'on donne au médecin ou à l'infirmière. Cette collaboration est très importante pour assurer une bonne qualité des soins et un soulagement efficace de la douleur.

Il est **IMPORTANT** de soulager la douleur afin d'assurer votre bien-être, de reprendre vos activités plus rapidement, de prévenir les complications dues à l'immobilité.

## QU'EST CE QU'UN MÉDICAMENT ANTALGIQUE ?

C'est un **médicament prescrit pour soulager la douleur**. Tous ne sont pas identiques. Certains comme le paracétamol, les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont proposés pour des douleurs d'intensité faibles ou modérées. Les morphiniques puissants comme la morphine sont proposés pour des douleurs d'intensité forte ou très forte. Ces médicaments sont souvent prescrits simultanément pour se potentialiser et permettre de réduire les effets secondaires.

N'hésitez pas à dire à votre infirmière si vous êtes allergiques ou si vous avez un mauvais souvenir de certains : demandez-lui le nom de ceux que l'on vous a prescrits !

## LES MÉDICAMENTS SONT ILS LES SEULS MOYENS DE SOULAGER LA DOULEUR ?

En fonction de l'acte opératoire, **les médecins anesthésistes peuvent également proposer des blocs nerveux et l'analgésie péridurale, en utilisant des anesthésiques locaux** (les médicaments qu'utilisent votre dentiste quand il veut extraire une dent).

Savoir respirer amplement et régulièrement, en vous concentrant sur cette respiration, est une technique utile, en particulier en cas de douleur soudaine et intense.

## PEUT-ON ESPÉRER N'AVOIR AUCUNE DOULEUR ?

Les **besoins d'un malade pour soulager sa douleur sont très variables** : si certains ont besoin de très peu de médicaments antalgiques, d'autres ont des besoins importants qui peuvent même surprendre l'équipe soignante.

Une absence totale de douleur peut être difficile à assurer dans la période post-opératoire, mais la soulager de façon notable est une ambition raisonnable.

## DOIT-ON AVOIR PEUR DE DEVENIR DÉPENDANT DES MÉDICAMENTS ANTALGIQUES À CAUSE DE LA MORPHINE ?

**Cette crainte n'est pas fondée** et lorsque la douleur diminuera, au bout de quelques jours, les doses de médicaments seront elles mêmes réduites.

## EXISTE-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES ?

Les analgésiques ont parfois des effets secondaires, en particulier des nausées ou des vomissements, une somnolence, des brûlures d'estomac, une constipation...

**Lorsqu'ils surviennent, on peut les corriger rapidement en changeant d'analgésique ou en administrant un produit pour les atténuer ou les supprimer.** Cela permet d'assurer votre bien-être tout en continuant de soulager votre douleur.

## COMMENT CELA SE PASSERA-T-IL ?

**Le traitement antalgique est administré avant l'apparition de la douleur pendant l'intervention.** Il est poursuivi en salle de réveil et dans le service, régulièrement, en tenant compte des médicaments utilisés.

Si la douleur apparaît, n'attendez pas qu'elle soit trop importante. Après l'opération, avisez votre infirmière si les doses prévues par votre médecin anesthésiste ne vous soulagent pas suffisamment ou pas assez longtemps.

Si vous savez que la douleur augmente à certaines occasions (marche, exercices respiratoires, etc.), signalez-le à votre infirmière pour qu'un complément analgésique vous soit donné ou qu'une autre technique vous soit proposée.

**Vous êtes la personne la mieux informée sur votre douleur.**