

Les Douleurs Chroniques = Rebelles et Persistantes

Votre douleur n'est peut-être pas explicable ce jour par les examens mais **elle est bien réelle. Ce que vous ressentez est bien réel.**

Ce que nous savons	<i>Douleur Aigue, Normale</i>	<i>Douleur Chronique, Persistante</i>
Durée	< 3 mois ; Courte, Bref	> 3 mois ;
Utilité	Signal d'Alarme	Alarme Dérégulée ⇒ Douleur Maladie
Cause de la Douleur	Unique	multiples : Point de départ + CONSEQUENCES + Expériences + ...
Intensité de la douleur	En lien avec la lésion	Addition de plusieurs douleurs..
Réponse du corps	Auto-Réparation	Auto-Entretien = Cercles vicieux,
Objectif des Soignants avec le Patient	Guérison Suppression Douleur	Meilleure gestion de la douleur et de la qualité de vie. Faire Face.
Concrètement, comment faire face à la douleur ?	Vous avez un problème et vous demandez la solution à un médecin	Patient et soignants ensemble construisent un projet de traitement comme chemin de progression

Conséquences des douleurs rebelles qui PERSISTENT :



Adapté selon F Boureau. Dimensions de la Douleur. In Pratique du traitement de la douleur. Doin, Paris, 1988.

Douleur Aigue
Point de départ

...les mois...

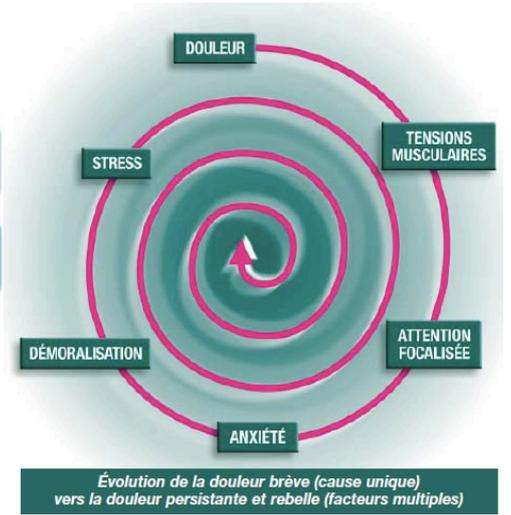
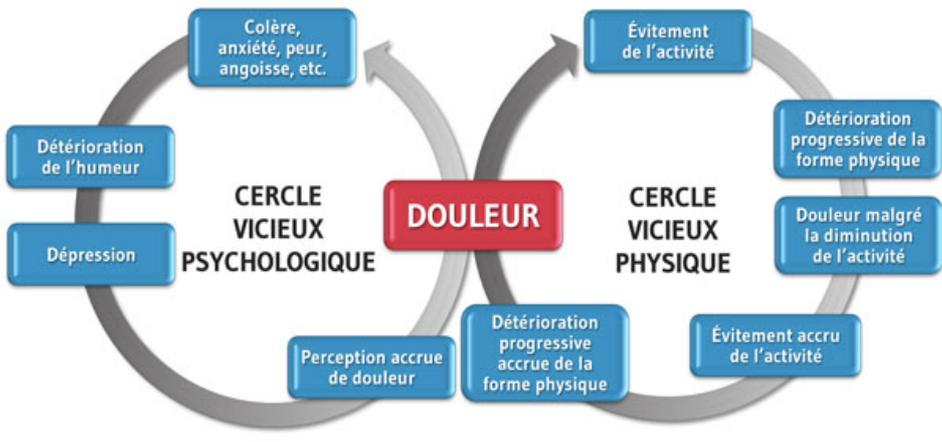
Douleurs Chroniques
Aujourd'hui

Douleur chronique = Addition de différentes douleurs ou Souffrances

La douleur chronique est une sensation mais aussi une émotion, un vécu (expérience douloureuse) ... une histoire (mémoire de la douleur) ... : **Douleurs et Souffrances ...**

Impact	Composante	Objectif	Comment ?
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	SN Hypersensibilisé	→ ↓	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Famille	→ ↓	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Social, Travail	→ ↓	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Psychique, emotions...	→ ↓	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Fatigue, Insomnie...	→ ↓	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Motrices, Sport...	→ ↓	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Lésion	→ ↓	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Expériences	→ ↓	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		→ ↓	

Et les CERCLES VICIEUX des douleurs rebelles !! ...



Le traitement : *Le but du traitement est de diminuer l'intensité de la douleur pour pouvoir se mobiliser le mieux et le plus possible et gagner en confort de vie*

Sites d'action des principaux traitements contre la douleur

médicamenteux

non médicamenteux

5 : Cerveau : RELIE (cf autres douleurs et souffrances) et **MODULE** (Amplifie ou Diminue) la DOULEUR
Antidépresseurs : (Laroxyl[®], Anafranil[®], Cymbalta[®],...)
Opioides : Palier 2 et 3
Relaxation, Sophrologie, Hypnose, Psychothérapie, TCC = Thérapie -Cognitivo - Comportementale, Méditation ...

4 : Voies ascendantes: TRANSPORTE L'INFORMATION DOULEUR
Paracétamol
Opioides : Palier 2 et 3

3 : Moelle Epinière : RELAIE et MODIFIE L'INFORMATION DOULEUR
Opioides : Palier 2 et 3
Gabapentinoïdes : Lyrica[®], Neurontin[®]
TENS Endorphinique, Massage Profond, Zone Gâchette...

2 : Nerfs : TRANSPORTE L'INFORMATION DOULEUR
Lidocaïne , Carbamazépine :
TENS Gâte - Contrôle, Massage ...

6 : Voies descendantes: INHIBE la DOULEUR
Antidépresseurs : (Laroxyl[®], Anafranil[®], Cymbalta[®],...)

1 : Peau / Organes... : CAPTE L'INFORMATION DOULEUR
AINS, Paracétamol, Qutenza[®], Versatis[®]
Opioides : Palier 2 et 3
Chaud, Froid, Massage,

Votre douleur n'est pas dans votre tête (vous ne l'imaginez pas, votre ressenti douloureux est bien réel) Mais toute douleur passe par votre système nerveux qui est en partie dans votre tête (cf Schéma ci dessus : l'information douleur suit le trajet du N°1 au N°6, avec à chaque relais, des possibilités d'amplifier ou de freiner cette douleur). C'est par ces relais (N°1 au N°6) et ainsi votre système nerveux de votre tête aussi, que l'on peut vous aider à baisser cette douleur (antidépresseur, antalgique, psychothérapie, hypnose, relaxation...). Aussi l'amélioration du lien entre tête, corps et émotions... est un des axes pour vous aider.