

# Guide pratique

## Apprendre à faire face aux douleurs

**Les personnes souffrant** de douleurs chroniques peuvent faire quelque chose pour aller mieux – dès lors qu'il est clair qu'il ne s'agit pas de douleurs aiguës. Voici un vademecum élaboré par les experts du Centre de la douleur à Nottwil.

### Maux de tête et migraine

#### ► Bilan mal de tête

Il faut toujours faire un bilan neurologique lorsque l'on a un mal de tête indéfinissable, nouveau et qui évolue.

#### ► Maux très répandus

14 % des gens souffrent de migraine, 60 % de céphalée de tension et 3 % de maux de tête chroniques.

#### ► Mal de tête multifactoriel

L'intensité et la fréquence des maux de tête sont non seulement dues à des facteurs corporels (gènes et cerveau) mais aussi sociopsychologiques (dont le stress, l'humeur, la faculté de se détendre ainsi que la situation professionnelle et familiale).

#### ► Thérapie « multimodale » exigée

Traiter les maux de tête demande souvent l'intervention de toute une équipe de neurologues, physiothérapeutes et psychologues spécialistes de la douleur.

#### ► Comportement pro santé

Pour éviter les maux de tête, il faut avoir une bonne hygiène de vie : régularité du sommeil, des repas, temps de pause suffisants, exercice physique.

#### ► Maux de tête curables

Bien souvent, il existe d'assez bons traitements médicamenteux contre certains maux de tête et migraines.

#### ► Traitement des maux de tête fréquents

Pour contrer les maux de tête fréquents, il suffit parfois de s'en prémunir et de prendre des médicaments en prévention.



### Psychologie

#### ► Bien plus que la somme de vos douleurs

Vous êtes bien plus que la somme de vos douleurs, même si celles-ci sont bien réelles. Chérissez tous les pans de votre vie – vos loisirs, votre maison. Choyez vos amis, vos proches. Chouchoutez-vous et cultivez votre beauté.

#### ► Douleurs non mortifères

La douleur chronique est une maladie qui empêche de faire certaines choses certes, mais elle n'est pas mortelle. Apprenez à vivre bien, malgré elle.

#### ► Pleine conscience

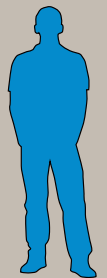
Vivre avec la douleur, c'est savoir calculer la force et le temps qu'on a à disposition et faire la part des choses entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Apprenez à déléguer certaines tâches et acceptez l'aide qui vous est proposée sans renoncer à toutes celles qui comptent pour vous. Des vitres étincelantes, c'est beau mais des proches ravis d'avoir passé un bon moment avec vous, c'est encore plus beau.

#### ► Bol d'air

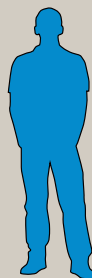
Ne vous renfermez pas sur vous-même. Ne pensez pas à ce que l'on peut penser de vous quand vous rencontrez quelqu'un. Sortez, faites une promenade, des emplettes, la causette, profitez des rayons du soleil assis sur un banc. Faites de l'exercice régulièrement.

#### ► Alternance entre phases actives et temps de repos

Prenez le temps de pratiquer vos activités favorites, fréquenter votre famille et vos amis sans oublier de prévoir assez de temps de pause dans la journée pour vous détendre. Prenez vos besoins au sérieux, écoutez votre corps et vos émotions.



### Douleurs neurogènes



La sensation de brûlure, de décharges électriques ou les réactions douloureuses au toucher peuvent être le signe de douleurs neurogènes. En plus des examens de routine, l'on peut mesurer les lésions nerveuses grâce aux tests sensoriels quantitatifs (QST) ou aux potentiels évoqués au laser. Bien souvent, le traitement nécessite une approche multimodale incluant stratégies pour surmonter la douleur, parallèlement aux médicaments, et dans certains cas une stimulation de la moelle épinière.



## Maux de dos

### Maux de dos fréquents

84 % des gens ont mal au dos sporadiquement pour avoir trop forcé ou fait des mouvements inhabituels. En général, ils n'ont plus mal au bout de trois mois.

### IRM rarement nécessaire

Nombreuses sont les déformations (dues au processus de vieillissement) qui sont visibles grâce à l'imagerie médicale par résonance magnétique mais qui n'expliquent pas le mal de dos. C'est pourquoi un bilan orthopédique ou neurologique est souvent nécessaire, une IRM étant pertinente dans moins de 5 % des cas seulement.

### Chirurgie inutile

Rares sont les cas où un acte chirurgical s'impose. La plupart des patients sont en mesure de vaquer à leurs occupations quand ils savent quels sont les facteurs qui déclenchent la douleur chez eux. À long terme, une opération n'apporte pas de meilleurs résultats que la kinésithérapie par exemple.

### Exercices bons et sûrs

Ne pas se ménager trop longtemps ; se retenir de remuer par crainte d'aggraver ses problèmes est un mauvais réflexe car faire de l'exercice ne nuit pas. Au contraire, en faire régulièrement permet de combattre efficacement la douleur et cela a un impact positif sur les tensions musculaires ainsi que sur l'humeur et le système immunitaire.

### Pas de posture assise parfaite

Ne pas privilégier de posture assise spécifique permet de combattre les maux de dos. Le plus important est de ne pas rester assis toujours dans la même position et de faire tous les mouvements qu'on a l'habitude de faire sans se crisper.

### L'importance des appuis quand on se baisse et que l'on porte quelque chose

Quand on a mal au dos, éviter de se baisser, de porter quelque chose ou de se tourner est un mauvais réflexe. Mal s'y prendre et forcer peut bien sûr faire mal au dos, mais cela ne lui nuit pas. Tirez parti des occasions que vous avez quand vous vous baissez ou ramassez quelque chose pour faire travailler votre dos.

### Les bienfaits de l'activité

Au début d'un épisode douloureux, on change foncièrement sa manière de bouger, ce qui favorise la survenue d'automatismes ; cela renforce les raideurs qui à la longue peuvent être malsaines. Ne soyez pas timoré, reprenez vos activités.

### L'impact du mode de vie sur la douleur

Manque de sommeil et troubles du sommeil peuvent avoir un impact sur le mal de dos tout comme le stress, l'anxiété ou la mauvaise humeur. Face à cela, la pratique d'activités qui procurent du plaisir est bénéfique.



### Groupes de parole pour surmonter la douleur

À travers différents programmes en petits groupes, le Centre de la douleur (ZSM) à Nottwil propose aux patients souffrant de douleurs chroniques (dos, tête, abdomen) ainsi qu'aux blessés médullaires d'apprendre à décoder la douleur chronique, connaître les thérapies holistiques et les mettre en application, grâce à une équipe interdisciplinaire comprenant physiothérapeutes, psychologues et médecins.



### Intervention en cas de douleurs aiguës

Les patients peuvent être adressés au ZSM pour suivre une thérapie de la douleur « multimodale » ou des traitements thérapeutiques de la douleur en séances individuelles avec un relai assuré par le médecin traitant.



 [paraplegie.ch/centre-douleur](https://www.paraplegie.ch/centre-douleur)