

Les Douleurs Chroniques = Rebelles et Persistantes

Vos douleurs sont mal explicables ce jour par les examens, et pourtant **votre souffrance est bien réelle.**

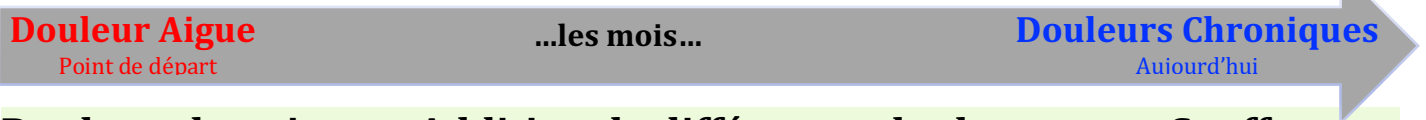
Ce que nous SAVONS	Douleur Aigue, Brève, (De temps en temps)	Douleur Chronique, Persistante, Rebelle
Durée	< 3 mois, Bref, Instantané	> 3 mois ;
Utilité	Signal d'Alarme (Protège)	Alarme Dérégulée ⇒ Douleur Maladie
Cause de la Douleur	Unique	multiples : Point de départ ? + CONSEQUENCES + Expériences +...
Intensité de la douleur	En lien avec la lésion (+/-)	Addition de plusieurs douleurs...
Réponse du corps	Auto-Réparation	Auto-Entretien = Cercles vicieux, Meilleure gestion de la douleur. Faire Face. Readaptation
Objectif des Soignants avec le Patient	Guérison Suppression Douleur	Patient et soignants <u>ensemble</u> construisent un projet de soin comme <u>CHEMIN de progression</u>
Concrètement, comment faire face à la douleur ?	Vous avez un problème et vous demandez la solution à un médecin	

Le temps... la douleur persiste...

Conséquences des douleurs rebelles qui PERSISTENT :

Système Nerveux = SN	Hypersensibilisation : Le SN amplifie le volume de la douleur
Famille	Organisation modifiée, intimité...
Social	Incompris, jugement ⇒ Isolement...
Travail	Perte d'emploi, de salaire, Avenir...
Psychisme	Dépression, Anxiété, Culpabilité, Colère, Irritabilité, Peur, Honte, Catastrophe, Injustice, Ruminantion, Education, Culture, Croyances, ...
Emotions	
Pensées	
Cognitions	
Quotidien	Sommeil, Fatigue, Retard, Lenteur...
Sport, Activité, Comportement	Contracture Musculaire, Evitement, Inactivité / l'Hyperactivité

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

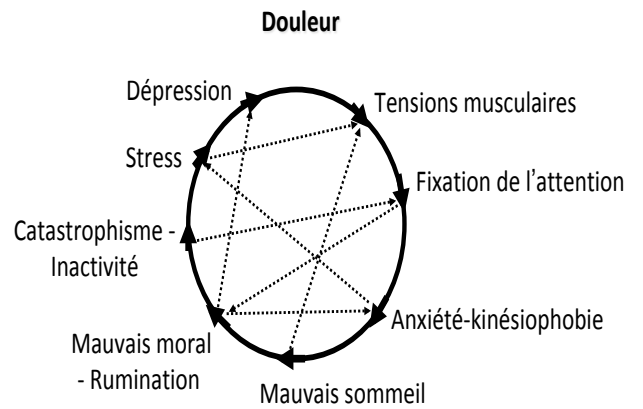
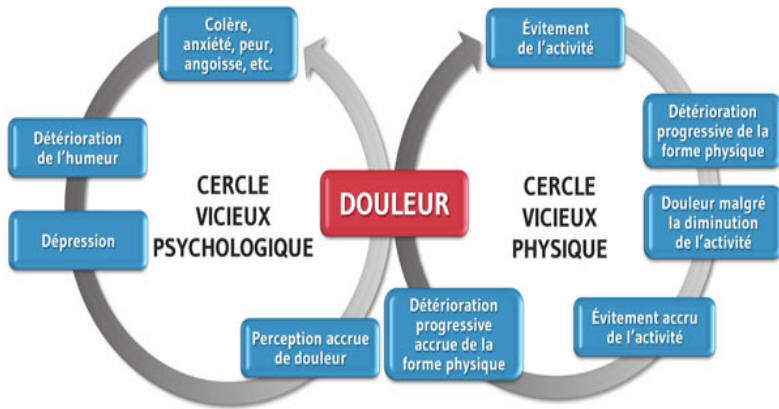


Douleur chronique = Addition de différentes douleurs et/ou Souffrances

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 ?
□□□□□	SN Hypersensibilisé	→ ↓	
□□□□□	Famille, intimité...	→ ↓	
□□□□□	Social, Travail	→ ↓	
□□□□□	Psychique, emotions, pensées...	→ ↓	
□□□□□	Fatigue, Insomnie...	→ ↓	
□□□□□	Comportement, Sport...	→ ↓	
□□□□□	Lésion	→ ↓	
□□□□□	Expériences	→ ↓	
□□□□□		→ ↓	

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 utiliser pour baisser la douleur

médicamenteux

non médicamenteux

6 : Voies descendantes: **INHIBE** ou **EXCITE** L'INFORMATION
Antidépresseurs : (Laroxyl^R, Anafranil^R, Cymbalta^R,...)

1 : Peau / Organes... : **CAPTE** L'INFORMATION
AINS, Paracétamol, Qutenza^R, Versatis^R
Opioides : Palier 2 et 3
Chaud Froid Massage

5 : Cerveau : **RELIE** (cf autres souffrances, mémoires) et **MODULE** (Amplifie ou Diminue) l'INFORMATION
Antidépresseurs : (Laroxyl^R, Anafranil^R, Cymbalta^R,...)
Opioides : Palier 2 et 3
Relaxation – Sophrologie – Hypnose - Psychothérapie
TCC = Thérapie – Cognitivo – Comportementale, Méditation ...

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

2 : Nerfs : **TRANSPORTE** L'INFORMATION
Lidocaïne, Carbamazépine :
TENS Gâte – Contrôle, Massage ...

3 : Moelle Epinière : **RELAIE** et **MODIFIE** L'INFORMATION
Opioides : Palier 2 et 3
Gabapentinoïdes : Lyrica^R, Neurontin^R
TENS Endorphinique
Massage Profond Zone Gâchette

Vous n'imaginez pas vos douleurs, ce n'est pas dans votre tête, votre ressenti souffrant est bien réel
Et pourtant ces informations passent 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 information). **C'est par ces relais (N°1 au N°6) et ainsi le système nerveux de votre tête aussi, que l'on peut vous aider à baisser ces souffrances et donc cette douleur** (antidépresseur, antalgique, psychothérapie, hypnose, relaxation...).

Aussi l'amélioration du lien entre tête, corps et émotions... est un des axes pour vous aider.