



Référent de structure :
Dr Patrick GINIES

Centre d'évaluation

**et de traitement
de la douleur**

**Pour mieux comprendre votre douleur
Parlons-en ensemble !
Pour la reconnaître,
Pour la soulager.**

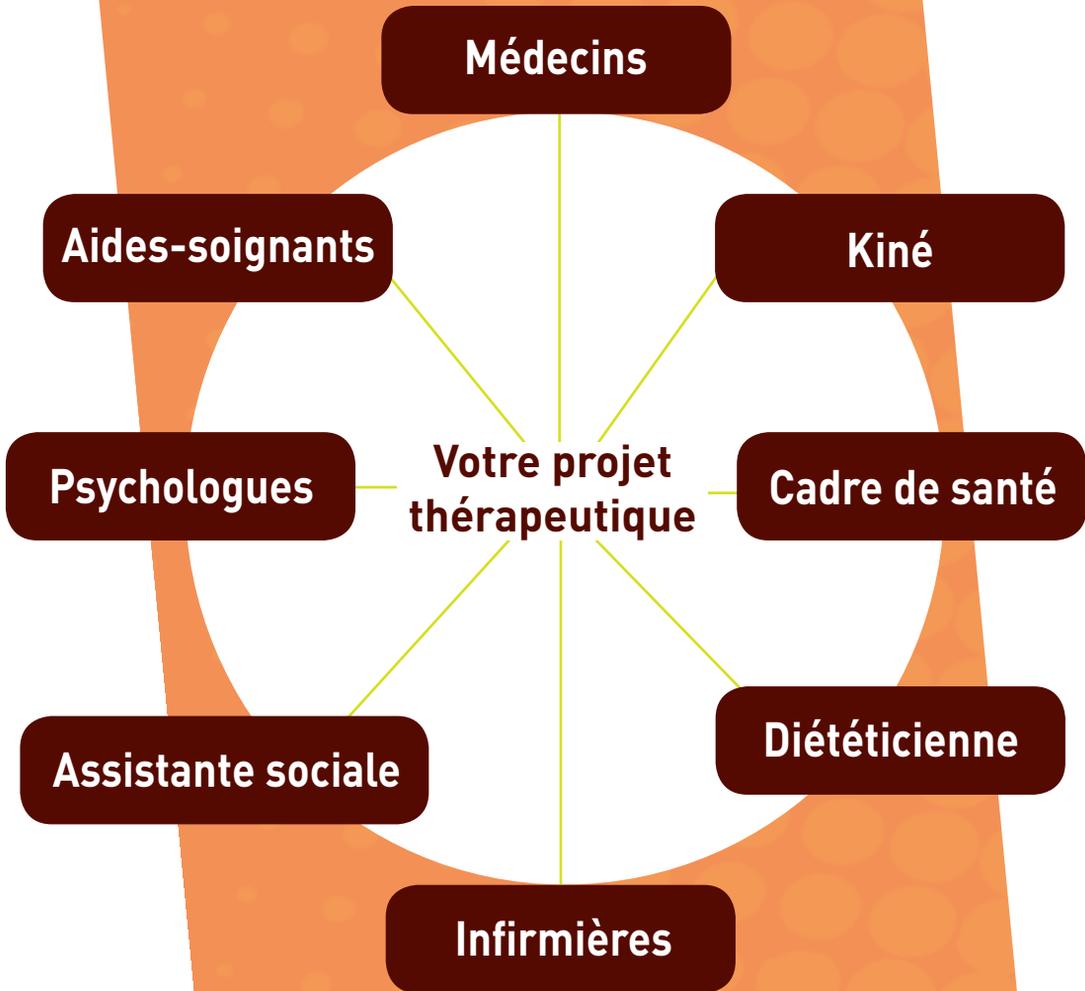
Pôle Cliniques Médicales

Hôpital St Eloi
80, avenue Augustin Fliche
34295 Montpellier cedex 5



Comprendre votre douleur,

avec l'accompagnement de l'équipe soignante du centre anti-douleur, est une étape indispensable pour la soulager.



Douleur

Sensation

Désagréable

Propre à chacun

Liée à la personne

Douleur aiguë

Douleur qui alarme

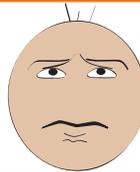
Exemple
d'une rage de dent



Douleur chronique

Douleur qui désarme

Exemple
du mal de dos



Cortex

Thalamus

Tronc cérébral

Moelle
épineière

3^e neurone

Souffrance

2^e neurone

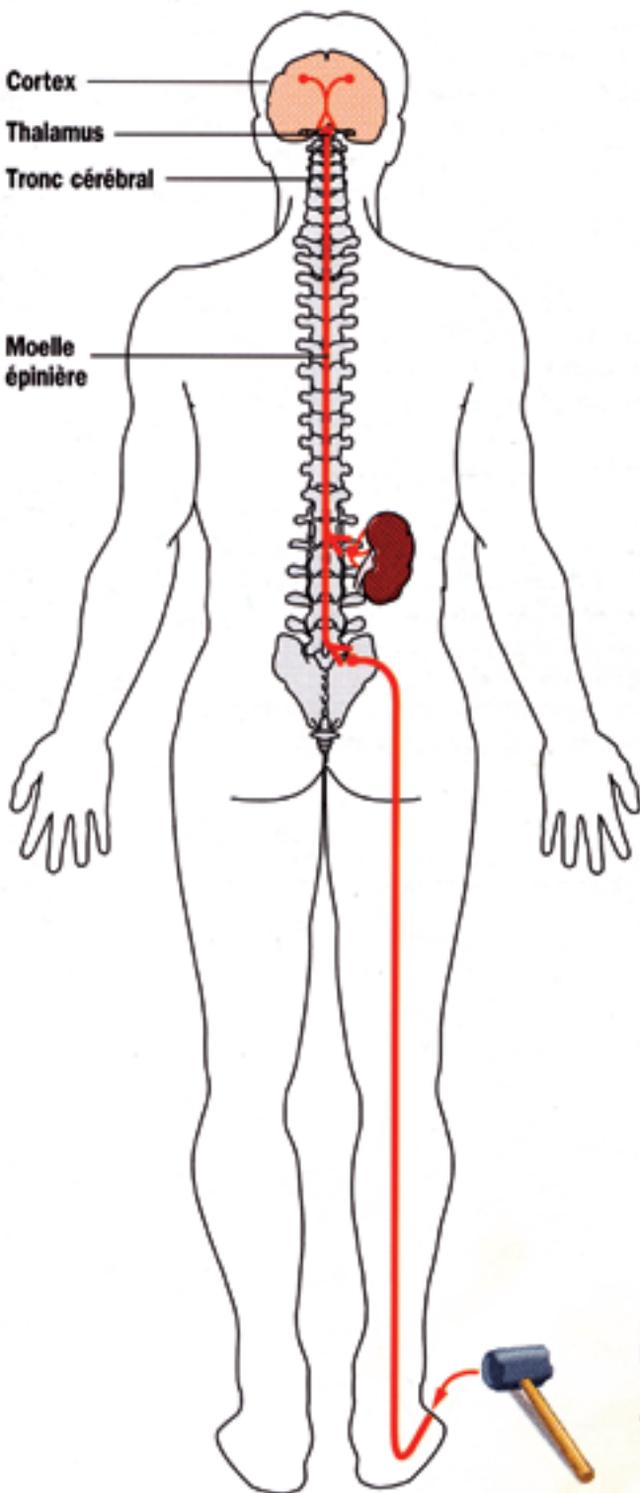
**Douleur
viscérale**

Ex : colique
néphrétique

1^{er} neurone

**Douleur
périphérique**

Ex : coup
de marteau



Trajet de la douleur

Lorsqu'il y a agression d'une partie du corps, par exemple un coup de marteau sur le pied, cette blessure active les fibres nerveuses périphériques.

L'information douleur est transmise au cerveau sous forme de signal électrique, le trajet passe par trois étages :

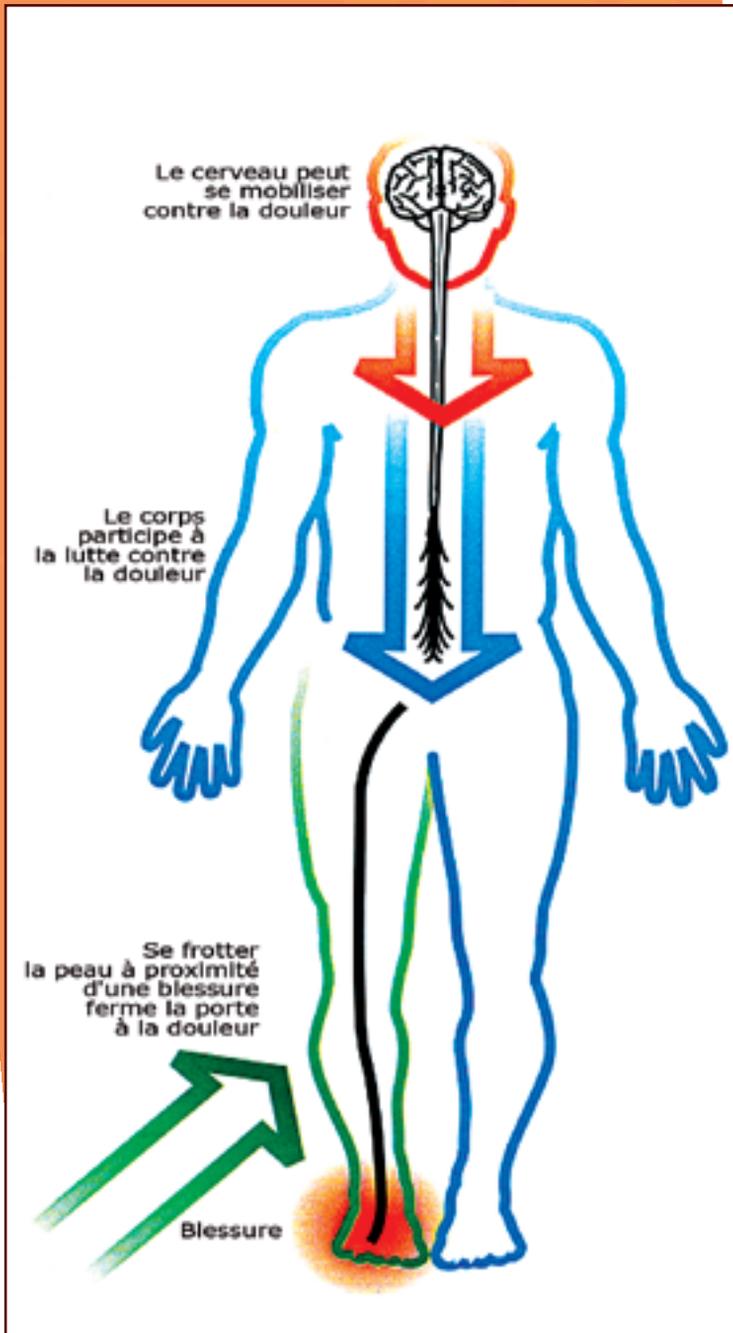
- les nerfs,
- la moelle épinière,
- le cerveau.

L'ensemble de notre cerveau, notre moelle épinière, nos nerfs constituent notre système nerveux.

Le cerveau décide de nos actes, contrôle nos pensées, régit nos émotions, il s'informe en permanence du monde extérieur et veille sans cesse au bon fonctionnement de notre corps .

C'est un réseau câblé qui analyse le processus douloureux et peut mémoriser la douleur.

Les défenses de l'homme contre la douleur



Mécanismes de contrôle de la douleur

Quand un signal douloureux est perçu au niveau du cerveau, une libération automatique de morphine naturelle (endomorphine) se produit et la douleur diminue voir disparaît.

Chez les personnes douloureuses chroniques, la douleur "gardée en mémoire" par le corps et le cerveau altère ce système de contrôle qui devient défaillant : la douleur persiste.

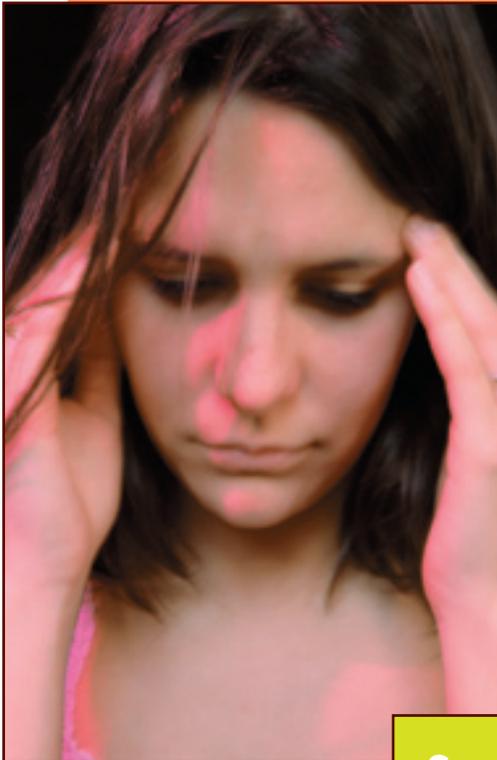
Qu'est-ce que la douleur chronique ?

La douleur est une sensation désagréable, unique pour chacun, induite par une atteinte physique qui persiste depuis plusieurs mois (plus de 3 à 6 mois).

C'est aussi un état désagréable dont l'intensité et le caractère dépendent :

- De votre histoire de vie,
- De votre état psychique et social présent et passé.

L'ensemble aboutit à un mauvais contrôle de la douleur.



Seul celui qui souffre sait

Pourquoi apprendre à évaluer sa douleur

«Le patient est le seul expert de sa douleur»

Evaluer sa douleur pour :

- La décrire plus précisément avec des mots.
- La rendre concrète à votre entourage.
- La mesurer à différents moments de la journée et selon l'activité.
- Retrouver les facteurs déclenchants, les répercussions sur votre activité, votre vie familiale, sociale et professionnelle.

«C'est le patient qui instruit le soignant sur sa douleur»

Ensemble avec l'équipe soignante :

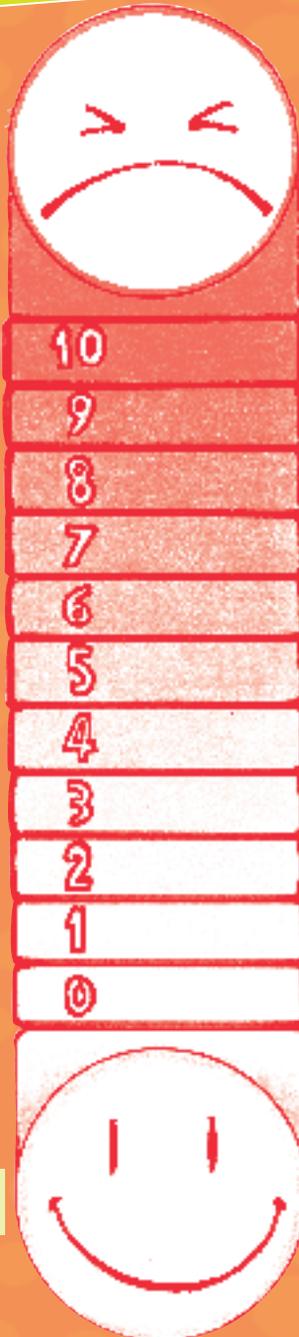
- Reconnaître votre douleur, la comprendre et la soulager.
- Comprendre ce qui parasite les mécanismes de contrôle de la douleur (mémoire de la douleur).
- Adapter les traitements et en suivre l'évolution.
- Etablir votre projet thérapeutique.

Quelle est l'intensité de la douleur ?

Les outils de mesure

l'Echelle Visuelle Analogique (ou E.V.A.).

Elle est à votre disposition pour évaluer votre douleur.



Ma douleur est insupportable

Mesurer votre douleur de 1 à 10

Je n'ai pas mal

Comment qualifier votre douleur ?

L'horloge de Douleur



Connaissez-vous les différents types de douleur ?

3 types de douleur :

La douleur nociceptive



Le coup de marteau sur le doigt



Le coup de poignard

La douleur neuropathique

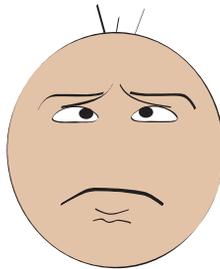


La décharge électrique



La brûlure

La douleur fonctionnelle



Multiple, imprécise, impossible à exprimer clairement...

**Trois causes de douleur existent.
Sachez les reconnaître !**

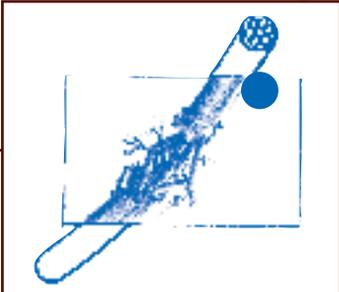
**La douleur
nociceptive**

**La douleur
neuropathique**

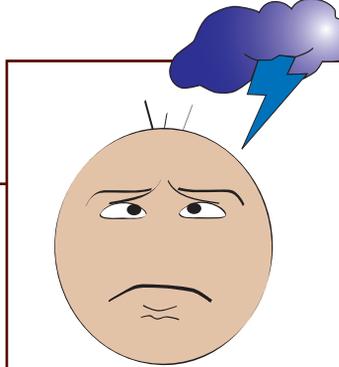
**La douleur
fonctionnelle**



chair abîmée



Nerf abîmé



Psychisme fragilisé

Pourquoi vous devez en savoir plus sur la douleur ?

Nous percevons la douleur de différentes façons ; elle varie selon les circonstances, l'humeur, la cause réelle ou présumée et beaucoup d'autres facteurs...

Mais encore parce qu'elle modifie votre vie en interférant avec le travail, le sommeil, les habitudes alimentaires, les relations avec votre famille, vos amis et les loisirs...



Les habitudes alimentaires



Les loisirs



Le sommeil



La relation aux autres

Pour mieux la combattre

**Selon votre projet thérapeutique
quels sont les soins pour traiter
votre douleur ?**

Neuro-stimulation transcutanée

**Relaxation,
massage,
hypnoalgésie,
activités créatives,
musicothérapie**

**Rééducation
selon les prescriptions**

**Relation
Soignants - Soigné**



Médicaments

Mésothérapie lente

Infiltrations, perfusions

**Soins éducatifs,
soutien psychologique**

Construisez votre plan d'action

Soyez actif

Utilisez la relaxation

Suivez votre traitement
en respectant la prescription

Améliorez votre hygiène de vie

Forme physique : donnez la priorité à votre sommeil

Communiquez avec votre entourage

Adaptez vos activités quotidiennes
en fonction du seuil de votre douleur



Etablissez un programme graduel et progressif

**Votre douleur n'est pas imaginaire,
elle n'est pas dans la tête
mais c'est avec la tête
que vous arriverez
à contrôler efficacement
votre douleur !**



Vos projets, vos envies, vos questions...

Vis à vis de...

Votre problématique

Vos ressources

Vos difficultés

Vos projets

Vos objectifs

CONTACTS

Secrétariat - prise de rendez-vous	04 67 33 78 47
Télécopie	04 67 33 74 48
Hospitalisation	04 67 33 70 70

**Centre d'évaluation et de Traitement de la Douleur
Pôle Cliniques Médicales
Hôpital Saint Eloi
80, avenue Augustin Fliche
34295 Montpellier cedex 5**



www.chu-montpellier.fr