

Douleur chronique

Qu'est-ce qu'une douleur chronique et quelle en est la cause?

On dit que la douleur est chronique lorsqu'elle dure plusieurs mois et qu'elle affecte votre sensation de bien-être, le déroulement habituel de vos activités de tous les jours et votre qualité de vie. La cause derrière la douleur chronique n'est pas toujours claire. Parfois, il s'agit d'un problème médical que vous avez déjà, par exemple, de l'arthrose ou de la neuropathie diabétique (des dommages au système nerveux causés par le diabète). Par contre, chez bien des gens, la cause n'est jamais totalement élucidée.

Est-ce que je devrai passer des tests?

Votre médecin peut demander certains tests (par exemple, des tests sanguins, des radiographies ou des tests pour vérifier le fonctionnement des nerfs) pour éliminer toute cause qui pourrait expliquer votre douleur et qui pourrait être améliorée. Une fois ces tests réalisés, votre médecin n'en demandera probablement pas d'autres, car les tests ne permettront pas toujours de trouver la cause de la douleur. Les experts pensent que chez certaines personnes les signaux de douleur reçus par le cerveau ne fonctionnent pas de la bonne façon. Un peu comme un interrupteur, les signaux restent «coller» à la position «ouvert (ON)» même quand la cause de la douleur a disparu.

Comment traite-t-on la douleur chronique?

Tout d'abord, il est très important que vous et votre médecin établissiez des objectifs de traitement raisonnables. Même si la douleur ne disparaîtra pas complètement, vous pourriez être capable de la contrôler suffisamment pour vous permettre de faire les choses que vous désirez faire.

Restez ouvert aux nouvelles approches de traitement et à la possibilité d'en suivre plus d'une à la fois. Certains médicaments pourraient améliorer votre douleur et vous permettre de mieux dormir ou de vous sentir mieux. D'autres approches moins courantes, par exemple, l'acupuncture, la massothérapie, ou la technique du Reiki (toucher thérapeutique) peuvent aussi être utiles.

Vous devrez peut-être essayer différents traitements avant de trouver ceux qui fonctionnent le mieux pour vous. Si votre médecin vous propose un médicament ou une technique qui vous semble différente de ce que vous avez l'habitude d'utiliser, gardez l'esprit ouvert. Parfois, les médecins traitent la douleur avec des médicaments qui soignent habituellement d'autres problèmes médicaux. Par exemple, des médicaments contre la dépression peuvent être utilisés pour traiter la douleur parce qu'ils agissent sur certaines parties du cerveau impliquées dans la douleur.

Qu'est-ce que je peux faire de mon côté pour me sentir mieux?

Parfois le fait de relaxer votre esprit peut influencer la manière dont votre corps réagit à la douleur. Des exercices de respirations profondes, de la méditation et les formes douces de yoga sont des techniques de relaxation que vous pourriez essayer.

Demeurez actif le plus possible. L'activité physique comme la marche, la natation, le tai chi (une sorte d'art martial) ou la bicyclette peuvent aider la douleur chronique.

Si vous vous sentez déprimé, parlez-en à votre médecin. La douleur chronique et la dépression vont souvent ensemble; de plus, l'une peut aggraver l'autre. Traiter votre dépression peut aider à améliorer la façon dont vous vivez avec votre douleur.

Les ressources disponibles dans Internet

Un court vidéo intitulé «Comprendre la douleur et quoi faire en moins de cinq minutes» disponible en français à: <http://www.youtube.com/watch?v=9qJuARzD9d4> et en anglais à: <http://www.youtube.com/watch?v=4b8oB757DKc>

Un programme en ligne gratuit pour composer avec votre douleur à: <http://bcpaintoolkit.pipain.com> (site Web du People in Pain Network, disponible en anglais seulement) et <http://www.douleurchronique.org/> (site Web de l'Association québécoise de la douleur chronique, disponible en français)

Accès aux sites Web vérifié en avril 2013

