

Traitement non-médicamenteux de la douleur

Christelle Rocheteau

Annie-France Josso

Frédéric Mignen

Introduction

- Présentation de chacun (douleur en pratique quotidienne)
- on se limite dans les traitements physiques de la douleur
 - Au massage
 - À l'installation au lit et au fauteuil
 - À la mobilisation
 - À l'immobilisation des patients (à visée antalgique)
 - L'électrothérapie

Massage

- Peut valoir tout les traitements médicamenteux
- La place du toucher et de la relation à l'autre est primordiale
- Sans qu'il y ait de technique véritable le « toucher-massage » devient alors accessible à tout le monde puisque ce qui est important est le contact avec l'autre
- Il faut se mettre à l'écoute de l'autre et de son corps
- Si il se sent écouté il s'apaise et saura apprivoiser sa douleur

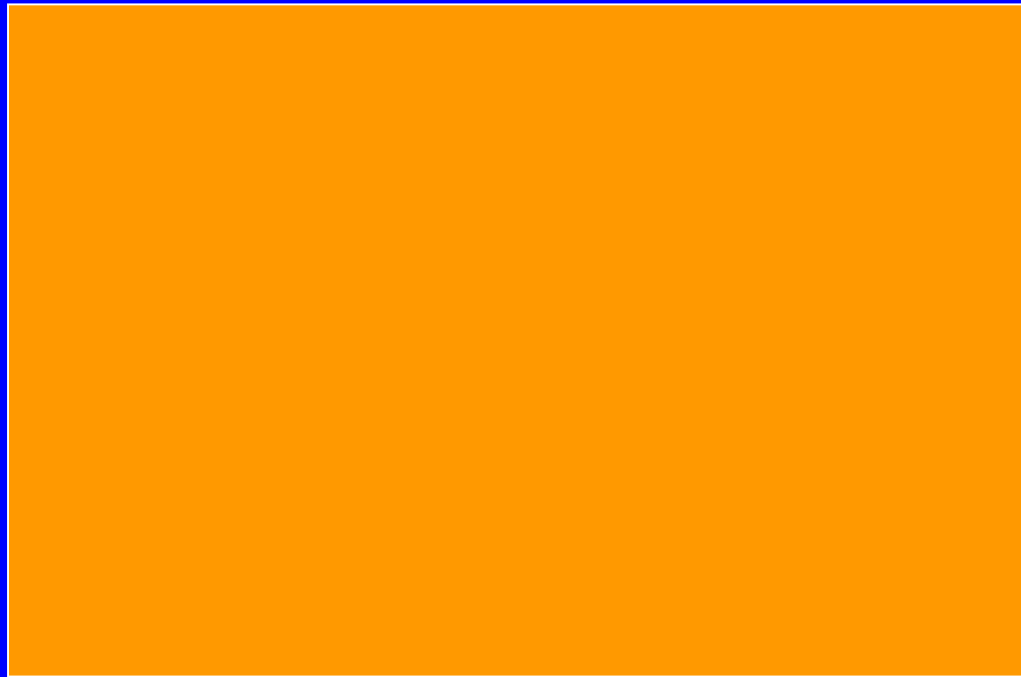
Massage

- Les massages classiques sont au nombre de cinq: les effleurages, les pressions glissées profondes, les pétrissages, les vibrations, les percussions
- But: soulager les douleurs dues à certaines pathologies telles que la fibromyalgie (douleur généralisée)
- Autres techniques: palper-rouler, drainage lymphatique manuel

Massage (exemple 1)

- Cas clinique (madame Thérèse Ypèle)
 - Femme 80 ans, allergie à la bétadine, plaies importantes, douleur EVA à 6/7, accompagnées d'œdème.
 - Indication: drainage lymphatique
 - Technique.
 - Résultats: \searrow œdème, \searrow EVA et plaies en voie de cicatrisation.

Massage (film)



Massage

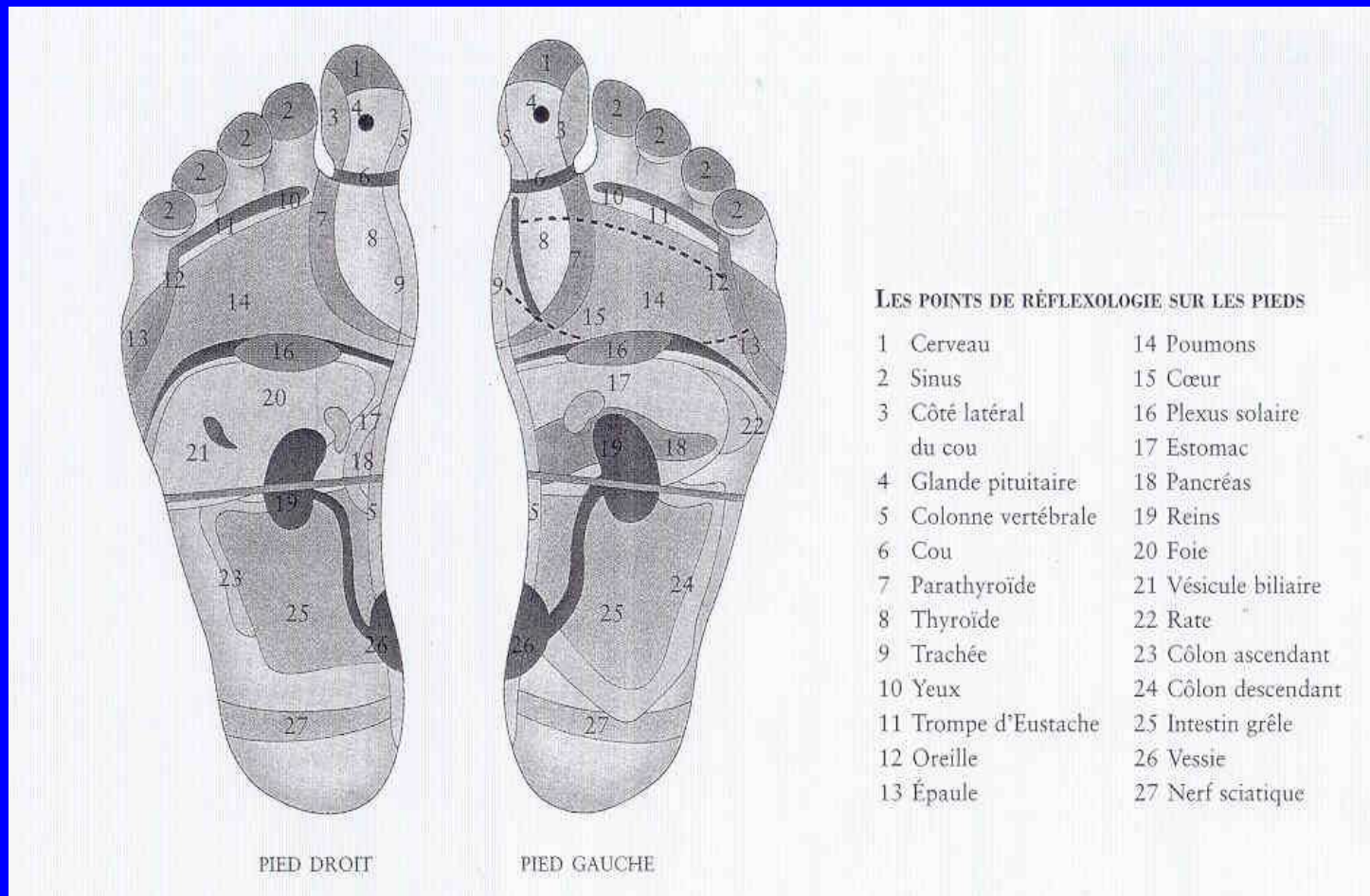
- Ouverture du massage aux soignants:
 - Massage de tête, de pied...
- Notion de pas être dans un désir d'efficacité
 - Importance du non jugement, « position d'écoute »
 - Savoir faire mais surtout «savoir être » pour faire passer le « bien être ».
 - être à l'écoute de ce que la personne a envie de recevoir
 - savoir accepter que le massage ne soit pas « reçu ».
- Avoir la juste distance pour respecter l'intimité de l'autre.
- Le massage n'a pas qu'un rôle antalgique il permet au patient de se réapproprier son corps.
- Le temps du massage a la valeur d'un temps d'écoute.

Massage du pied (exemple 2)

- Expérience de massage de pied
(toucher-massage)

Massage du pied

- Plus technique: réflexologie plantaire



Massage

- Tout est notion de reconnaissance du massé, du masseur.
- Faites passer le message du massage

Installation au lit et au fauteuil

- Plots de positionnement, Coussins à mémoire de forme, Simples mousses...
- Pour mise en décharge:
 - De zones cutanées douloureuses (escarres...)
 - D'articulation douloureuse (épaule douloureuse...)
- Pour mise en déclive:
 - Oedèmes douloureux.
- Prévention des rétractions (mousses de positionnement).

Mobilisation

- Mobilisation simple pour éviter les rétractions.
- Tractions.
 - Vertébrales manuelles ou avec assistance matérielle
 - But: étirer les tissus pour soulager la pression qui s'exerce sur les disques
- Techniques particulières.
 - Alexander, Mézières, Feldenkrais

Immobilisation des patients (à visée antalgique)

- Minerve cervicale, attelles de positionnements, corsets, ceintures, écharpes, gilets, strapping... et autres plâtres et résines...
- Rôle antalgique propre de l'immobilisation anti-inflammatoire: exemple de l'entorse et de la tendinite.

Électrothérapie

LES NEURO-STIMULATIONS POUR SOULAGER LA DOULEUR

TENS

La neuro-stimulation électrique transcutanée des nerfs (TENS) utilise un procédé qui envoie une impulsion électrique partant d'une batterie électrique pour aboutir aux nerfs grâce à des électrodes attachées à la surface de la peau, soit à l'endroit où se situe la douleur ou à proximité, soit sur les nerfs qui innervent cette zone. Cela fonctionne sur le principe du contrôle de la porte de la douleur. Une des théories suppose que ce courant inhibe certaines cellules de la moelle épinière en les rendant moins sensibles aux signaux de la douleur et en bloquant leur transmission au cerveau ; une autre théorie est d'avis que les impulsions électriques stimulent la production d'endorphines pour bloquer la transmission de la douleur.

Cette stimulation est utile pour certains types de douleurs. Elle amène un soulagement pour 30 à 50 % des patients souffrant de douleurs chroniques. Des développements récents ont proposé des TENS qui sont maintenant disponibles sur le marché pour un usage à domicile. On peut aussi les louer. Une version plus sophistiquée répond au nom de Giga-TENS. Il paraîtrait que ce type de stimulation

obtiendrait des résultats plus nets en envoyant un milliardième de watt à 52-78 GHz (1 milliard de cycles par seconde). Décrite comme une « acupuncture solaire » par le neurochirurgien qui a lancé ce procédé, le docteur Norman Shealy (qui affirma qu'il s'agit potentiellement de l'outil de guérison le plus puissant jamais découvert), Giga-TENS est controversé et on n'est donc pas prêt de le trouver sur le marché pour le moment.

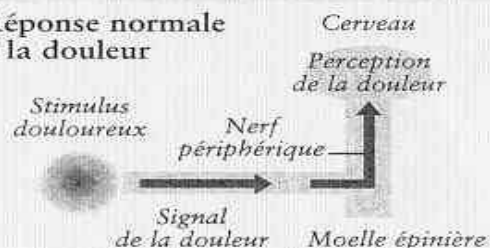
ÉLECTROTHÉRAPIE INTERFÉRENTIELLE

De faibles courants électriques opposés « interfèrent » l'un avec l'autre. Appliquée à des zones douloureuses grâce à des ventouses ou des éponges humides, la thérapie produit une sensation de chatouillement qui peut apporter un soulagement de la douleur à court terme.

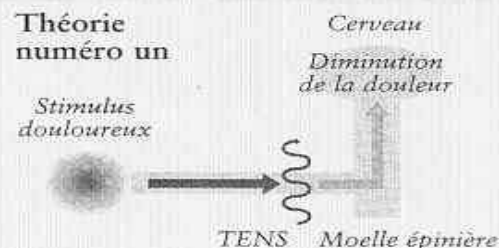
ÉLECTROMAGNÉTOTHÉRAPIE À ONDES COURTES

Elle utilise des vagues électromagnétiques pour accélérer la guérison ; on l'appelle également « impulsion d'énergie électromagnétique ». Elle est efficace pour les fractures qui sont longues à guérir et pour traiter l'altération des tissus mous.

Réponse normale à la douleur



Théorie numéro un



Théorie numéro deux

