

Traitement non-médicamenteux de la douleur: MOYENS PHYSIQUES

Geneviève PASQUIER

Sage femme MATERNITÉ

Karine ALLAIRE

Aide soignante MATERNITÉ

Stimulation cutanée thermique

(Peau saine, sans trouble circulatoire ni déficit sensitif)

- Hypoalgie au froid:
 - Moyens: application 10 mn en continu et 30 mn/ jour en discontinu.
 - Compresses, gant de toilette, vessie de glace, spray réfrigérant, massage à la glace.
 - Indications: douleur musculaire, céphalées, lombalgies chroniques, douleurs provoquées (injections IM ou IV).
 - Attention: massage en périphérie de la zone douloureuse.

Stimulation cutanée thermique

(Peau saine, sans trouble circulatoire ni déficit sensitif)

- Hypoalgie au chaud (40°):
 - Indication: détente musculaire.
 - Contre-indications: œdème, saignement
 - Moyens: coussin ou couverture chauffante, bouillote, sèche-cheveux, lampe infra-rouge, bain (+/- huiles essentielles).
 - Attention: comment bien utiliser une bouillote.

L'environnement

- Sonore:
 - Bruits réduits: télé, visites...
 - Musique douce ou de relaxation.
- Visuel:
 - Lumière tamisée.
 - Attention à la télé.
- Changer d'air et changer l'air (de la chambre).

Quelques « petits trucs »

- Par exemple pour les nouveaux nés:
 - Le « peau à peau ».
 - Eau sucrée (prélèvements).
- « j'ai mal à la gorge! » « je tousse »...et rien dans la pharmacie!
 - Écharpe, tisane lait-miel (mal à la gorge).
 - Aérosol de sérum-physiologique.
- Liste à prolonger vous-même.

Médecines « parallèles »... ou autres thérapeutiques médicales

- Homéopathie:
 - thérapeutique (c'est à dire un moyen de soigner) qui repose sur la loi de similitude. Le principe est simple: toute substance, qui peut provoquer des symptômes à forte dose, peut aussi les supprimer à doses très faibles (infinitésimales).
- Acupuncture:
 - Méthode diagnostique et thérapeutique d'origine chinoise consistant à introduire sous la peau, en certains points, des aiguilles métalliques métalliques pleines.
 - Ces points précis sont situés, selon la médecine chinoise, sur des lignes (méridiens) où circule l'énergie vitale. Leur piqûre est destinée à régler le fonctionnement des organes en rapport avec eux.

Médecines « parallèles »... ou autres thérapeutiques médicales

- Hypnose:
 - Variété spéciale et incomplète de sommeil, provoquée par la parole, le regard et les gestes de l'opérateur et dans lequel le sujet est particulièrement apte à recevoir les suggestions de celui qui l'hypnose.
- Hypnose accessible à tous: (exemples)
 - La communication verbale fait référence à ce qui est dit: expression d'une idée selon 2 modes différents.
 - La communication non verbale fait référence à nos attitudes.