



# GÉRER LA DOULEUR CHRONIQUE

## TOUT SUR LA DOULEUR

---

- ≡ LA SIGNIFICATION DE LA DOULEUR
- ≡ LA DOULEUR ET VOTRE CERVEAU
- ≡ LE CYCLE DE LA DOULEUR
- ≡ LA DOULEUR GÉRÉE ET LA DOULEUR NON GÉRÉE
- ≡ STRATÉGIES DE GESTION DE LA DOULEUR ACTIVES ET PASSIVES

## COMPOSER AVEC LA DOULEUR

---

- ≡ COMPOSER AVEC LA DOULEUR
- ≡ LA CHALEUR ET LE FROID
- ≡ POSTURE
- ≡ RELAXATION MUSCULAIRE

≡ VISUALISATION

≡ DISTRACTION

≡ MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

≡ PHYSIOTHÉRAPIE ET ERGOTHÉRAPIE

≡ MASSOTHÉRAPIE, ACUPUNCTURE ET MANIPULATION VERTÉBRALE

≡ ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EXERCICE

#### LES MÉDICAMENTS CONTRE LA DOULEUR

---

≡ MÉDICAMENTS ANALGÉSIIQUES

≡ MÉDICAMENTS QUI FAVORISENT LA GESTION DE LA DOULEUR

#### MEMBRES DE LA FAMILLE ET AMIS

---

≡ LES RELATIONS SONT IMPORTANTES

≡ LES TROIS TYPES DE SOUTIEN

#### INSCRIPTION AU SONDAGE ET AUX COURRIELS

---

≡ RESTEZ EN CONTACT

## LA SIGNIFICATION DE LA DOULEUR

---

**La douleur est un symptôme courant de l'arthrite.** C'est en fait la principale préoccupation de la majorité des patients. Il vous arrive peut-être d'avoir l'impression que vous ne pouvez rien faire contre la douleur, et cela peut entraîner un sentiment d'impuissance. Vivre avec la douleur chronique peut aussi vous plonger dans l'isolement, limiter vos activités et occasionner de la frustration quand vous avez l'impression que votre entourage ne comprend pas ce que vous vivez.

Il y a constamment de nouvelles recherches dans le domaine de la douleur chronique et persistante. Dans la présente section, nous visons à vous fournir de l'information et à explorer les moyens de réduire l'impact de la douleur sur votre vie.

Une mise en garde s'impose : ne faites pas abstraction de votre douleur. Elle est un signal que votre corps envoie au cerveau pour vous protéger. Cependant, elle peut parfois s'emballer et ne pas nécessairement refléter des dommages réels. Sa raison d'être est toutefois de nous rappeler de protéger une articulation malade ou endommagée ou un muscle ou un tendon blessé. La douleur peut être causée par nos actions (p. ex., si nous faisons trop d'activité ou la mauvaise activité) ou par notre inaction (p. ex., si nous restons assis trop longtemps et ne bougeons pas suffisamment). Elle peut également être causée par le processus pathologique de l'arthrite.



### **Douleurs aiguë et chronique**

La douleur aiguë est généralement causée par une blessure. Son rôle est de vous protéger. Votre cerveau reçoit le message de douleur et envoie des signaux à votre corps pour qu'il y réagisse. La douleur aiguë est un système d'alarme. Si vous marchez sur du verre brisé, vous éprouverez une douleur qui vous évitera de vous appuyer sur le pied

blessé. Si vous mettez la main sur le feu de la cuisinière, vous la retirerez rapidement à cause de la douleur. Grâce à la douleur aiguë, vous vous éloignerez de ce qui vous fait mal, puis penserez à protéger la partie blessée de votre corps pour éviter tout futur dommage. La douleur se calmera habituellement à mesure que la partie endommagée du corps guérit et qu'il n'est plus nécessaire de la protéger.

Certaines personnes croient que l'adjectif « chronique » décrit une douleur aiguë ou intense. En fait, la douleur chronique, peu importe son intensité, est une douleur qui perdure. Certains professionnels de la santé utilisent souvent l'adjectif « persistante » plutôt que « chronique ».

## **La douleur n'est pas nécessairement signe de dommages**

La douleur chronique n'indique pas nécessairement la présence de lésions permanentes. On croyait autrefois que la douleur chronique était due à une blessure qui n'avait pas guéri. Les nouvelles recherches montrent que ce n'est pas le cas chez la plupart des gens.

Des recherches donnent à penser que l'activité de la maladie et les lésions tissulaires sont en fait de mauvais indicateurs de l'intensité de la douleur ressentie par une personne.

Référence : [RB Fillingim et coll. « Genetic contributions to pain: a review of findings in humans », 2008](#)

En fait, si la douleur chronique est dangereuse, c'est surtout parce qu'elle peut nous faire craindre de bouger par peur de causer des dommages permanents. Or, lorsque nous n'utilisons pas suffisamment nos muscles, ils s'affaiblissent, ce qui les rend plus vulnérables aux blessures. Votre équipe soignante sera en mesure de vous aider à connaître les types de douleur auxquels vous devez être attentifs et les types de mouvement qui vous conviennent le mieux.



## **Toutes les douleurs ne sont pas identiques**

Nous croyions autrefois que deux personnes qui avaient subi la même blessure ou qui étaient au même stade d'une maladie éprouveraient le même niveau de douleur. Les preuves du contraire sont aujourd'hui nombreuses. Par exemple, les personnes ayant subi la même intervention chirurgicale sans aucune complication signalent des

niveaux très différents de douleur postopératoire. De nombreux facteurs peuvent avoir une incidence sur l'expérience de la douleur et la tolérance à celle-ci.

La douleur est un phénomène complexe. C'est pourquoi une solution peut fonctionner pour une personne et non pour une autre. Il est également important de comprendre qu'une seule stratégie de gestion de la douleur ne suffira pas nécessairement à fournir un soulagement maximal à une personne. La douleur chronique ou persistante peut exiger une combinaison de stratégies. Les médicaments n'ont qu'un rôle limité à jouer. Une stratégie globale vous aidera à réduire la douleur et à composer avec elle, à améliorer votre fonctionnement, à faciliter l'accomplissement de vos activités quotidiennes et à apprendre à gérer le stress émotionnel causé par la douleur chronique.

Dans la prochaine section, « La douleur et votre cerveau », vous trouverez de plus amples explications sur la douleur chronique et la manière dont notre corps peut devenir sensibilisé à la douleur en l'absence d'une blessure ou de lésions directes.

ALLONS-Y

# LA DOULEUR ET VOTRE CERVEAU

---



---

La douleur se produit dans votre cerveau, mais cela ne revient pas à dire : « C'est dans votre tête! » Des signaux de douleur partent des terminaisons nerveuses dans vos articulations, vos muscles et

vos autres tissus pour monter jusqu'à votre cerveau en passant par la moelle épinière. C'est votre cerveau qui interprète et subit la douleur.

Qu'est-ce que cela signifie? En tout cas, ça ne signifie pas que votre douleur est imaginaire ou que vous pourriez y mettre un stop si vous le vouliez. Cependant, il est possible de changer la façon dont votre cerveau perçoit la douleur et y réagit.

Les nerfs peuvent seulement indiquer au cerveau que quelque chose s'est passé. C'est le cerveau qui interprète l'information et la traite à une vitesse phénoménale. Il reçoit l'information transmise par vos nerfs et celle provenant de votre environnement immédiat. Il interprète des facteurs liés à votre vie comme vos croyances, votre âge, vos expériences antérieures de douleur et votre état émotionnel. C'est seulement après que le cerveau a analysé tous ces renseignements qu'on ressent la douleur.



### **Votre cerveau et la douleur chronique**

La douleur chronique peut déclencher un processus appelé la sensibilisation. Votre système nerveux est constamment à l'affût de la douleur au cas où celle-ci signalerait un problème. En présence de douleur, il en intensifie les signaux et les déforme.

Quand nous éprouvons de la douleur pendant une longue période, notre système nerveux demeure en état de réponse accrue. Il remarque le plus petit inconfort et peut faire en sorte que la douleur est perçue de façon exagérée par rapport à sa cause initiale.

Nos cerveaux et nos systèmes nerveux évoluent constamment en fonction de nos expériences. C'est ce qu'on appelle la « neuroplasticité ». Nous sommes programmés pour dégager des tendances et former des trajectoires. Lorsqu'on répète un mouvement ou une activité sur une base régulière, le cerveau crée un réseau de connexions nerveuses. Plus souvent nous vivons une expérience, plus il devient facile pour ce message d'être transmis. C'est un processus extrêmement utile qui nous permet d'apprendre et de réagir rapidement. C'est pourquoi une activité devient plus facile quand nous la pratiquons régulièrement.

Mais ce processus peut aussi travailler contre nous. Si un mouvement fait mal pendant suffisamment longtemps, le cerveau fera le lien entre le mouvement et la douleur ressentie. Il s'agit du phénomène de sensibilisation. Le corps est guéri du mieux qu'il peut, mais le mouvement continue de faire mal. Parfois, même se préparer à faire un mouvement peut être suffisant pour causer de la douleur.

Il reste encore beaucoup de choses à apprendre sur la génétique et les facteurs environnementaux qui peuvent rendre certaines personnes plus vulnérables que d'autres à la sensibilisation.

## **Les bonnes nouvelles**

Vous pouvez faire en sorte que ces processus travaillent pour vous. Vous pouvez reprogrammer votre cerveau afin de modifier votre expérience de la douleur et d'atténuer les signaux qui sont transmis du corps au cerveau. Il nous reste encore bien des choses à apprendre à ce sujet, mais il existe des stratégies éprouvées que vous pouvez essayer. Ça ne sera toutefois pas facile. Tout comme la sensibilisation des voies de transmission de la douleur, ces techniques dépendent de la répétition. Vous devez construire une voie et la renforcer au fil du temps.

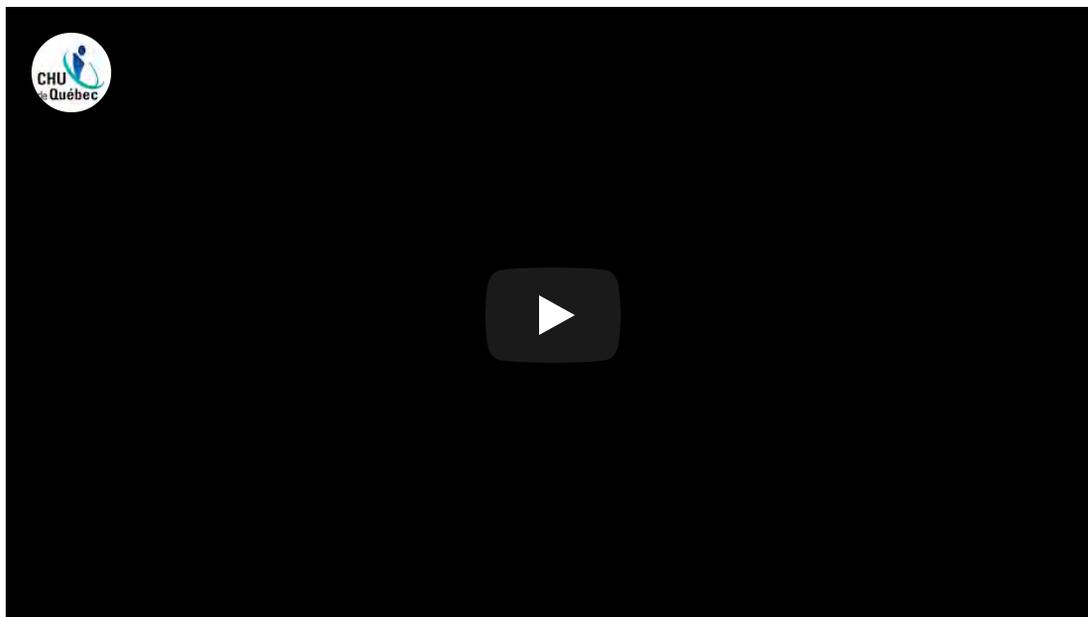
Peut-être avez-vous du mal à croire que vous pouvez influencer sur vos niveaux de douleur, mais vous avez probablement déjà remarqué que vous êtes moins conscient de votre douleur dans certaines situations, comme quand vous êtes détendu et en train de faire une activité que vous aimez. La douleur ne disparaît pas nécessairement dans ces moments, mais vous y portez une moins grande attention. C'est un peu comme ça que fonctionnent les stratégies présentées dans cette

section. Avec de la pratique, elles deviendront plus faciles et vous apprendrez à les maîtriser.

## Comprendre la douleur

Cette vidéo de cinq minutes de [PainAustralia](#), présente des approches de gestion de la douleur chronique fondées sur des données probantes.

 YOUTUBE



### **Comprendre la douleur chronique - Adaptation québécoise**

Comprendre la douleur chronique en quelques minutes! Voyez la toute nouvelle version québécoise de cette vidéo sur la douleur chronique adaptée par les intervenants en gestion de la douleur chronique au CHU de Québec. Source : GP Access et Health Hunter New England Local Health District

**REGARDER YOUTUBE >**

# LE CYCLE DE LA DOULEUR

---



---

Pour comprendre comment réduire la douleur, il faut bien saisir son fonctionnement.

Il y a six facteurs interreliés qui peuvent accroître la douleur chronique.

Voici les 5 caractéristiques générales d'une bonne santé mentale :



- les troubles physiques causés par une blessure, une maladie ou une intervention chirurgicale (douleur causée par la maladie);
- la tension musculaire

- le stress psychologique
- la peur, la colère et la frustration
- la dépression
- la fatigue

Vous avez probablement remarqué ces interactions dans votre vie.

Quand vous vous adonnez à une activité que vous aimez, votre douleur vous dérange probablement moins qu'à l'habitude. En revanche, elle peut être plus intense quand vous êtes stressé, fatigué et émotif.

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux façons dont ces facteurs peuvent interagir et s'amplifier les uns les autres.

En quoi la douleur et la dépression peuvent-elles être reliées? La douleur de l'arthrite peut vous empêcher d'aller faire de la randonnée avec vos amis. Ne plus pouvoir faire des activités que vous aimiez autrefois et avoir l'impression d'être laissé pour compte peut entraîner des sentiments négatifs.

Et qu'en est-il des muscles tendus et de la douleur? La tension musculaire peut être une réaction à la douleur lorsque votre corps essaie de redresser une articulation endommagée. En outre, effectuer

ses activités quotidiennes avec des muscles tendus peut mettre ceux-ci à rude épreuve et causer de la douleur.



Le stress peut également causer de la tension musculaire et provoquer des sentiments de colère, de peur et de frustration. Ces émotions peuvent être épuisantes et occasionner de la fatigue. Lorsqu'ils

perdurent, l'épuisement et la tristesse peuvent être des symptômes de dépression ou aggraver celle-ci.

Les substances chimiques qui se trouvent naturellement dans le corps et qui sont associées à la fatigue, au stress, à l'anxiété ou à la dépression sont très semblables à celles qui interviennent pour communiquer un danger ou la présence de lésions. Dans un système nerveux sensibilisé, les substances chimiques libérées par une humeur maussade peuvent intensifier et aggraver la douleur.

Référence : [Understanding Persistent Pain, ministère de la Santé et des Services à la personne de la Tasmanie.](#)

## **Briser le cycle de la douleur**

Lorsqu'on comprend le cycle de la douleur, celui-ci peut nous laisser une impression assez lugubre, mais il faut voir le bon côté des choses. En effet, chaque interaction peut être inversée ou interrompue.

Le cerveau peut envoyer des signaux à votre corps qui modifient la façon dont vous percevez la douleur. Il s'agit d'éléments chimiques qui atténuent les signaux de douleur envoyés par le corps au cerveau.

L'activité physique ainsi que les exercices et les techniques de relaxation peuvent favoriser la sécrétion de ces éléments chimiques.

Les sections qui suivent, ainsi que nos modules [Rester actif](#) et [La santé mentale et le bien-être](#), offrent des conseils et des stratégies utiles pour vous aider à briser le cycle de la douleur. Pour de plus amples renseignements sur les techniques de relaxation, visitez nos sections sur la relaxation musculaire, la visualisation, la distraction, ainsi que la méditation et la pleine conscience.

Comme vous pouvez le constater en regardant le diagramme du cycle de la douleur, la fatigue, le stress et la dépression sont étroitement liés à la douleur. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter notre module d'apprentissage [La santé mentale et le bien-être](#).



# LA DOULEUR GÉRÉE ET LA DOULEUR NON GÉRÉE

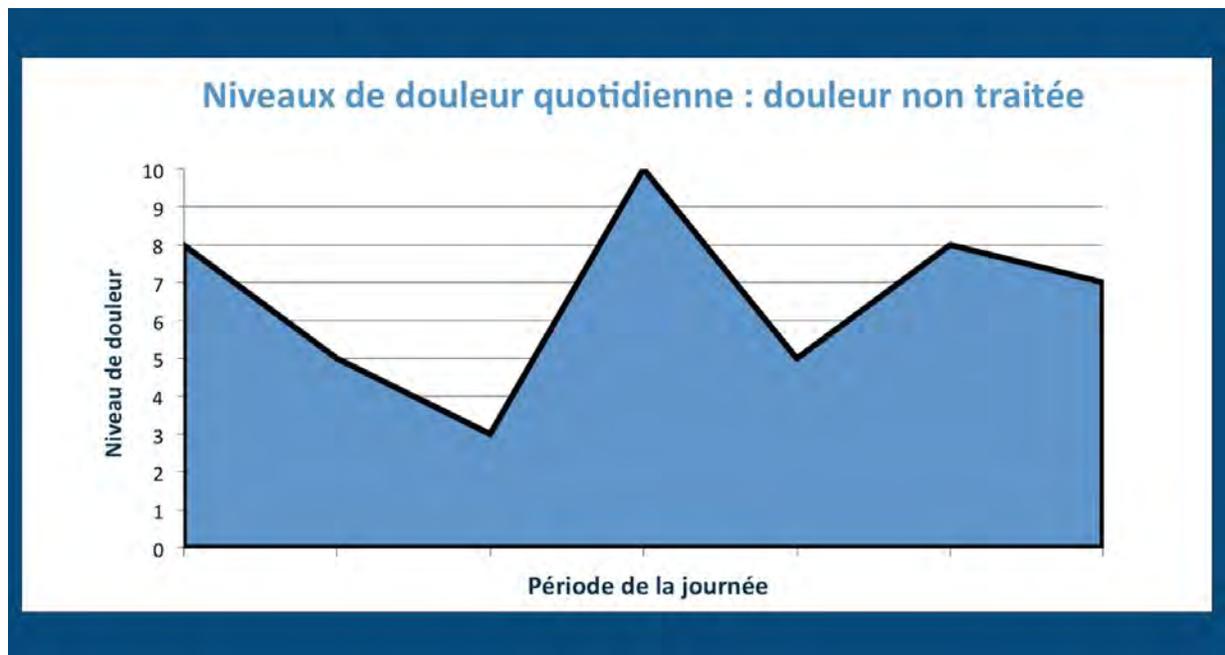
---



---

Ce graphique vous est-il familier? Vos niveaux de douleur fluctuent-ils au fil du temps?

**Douleur non traitée**

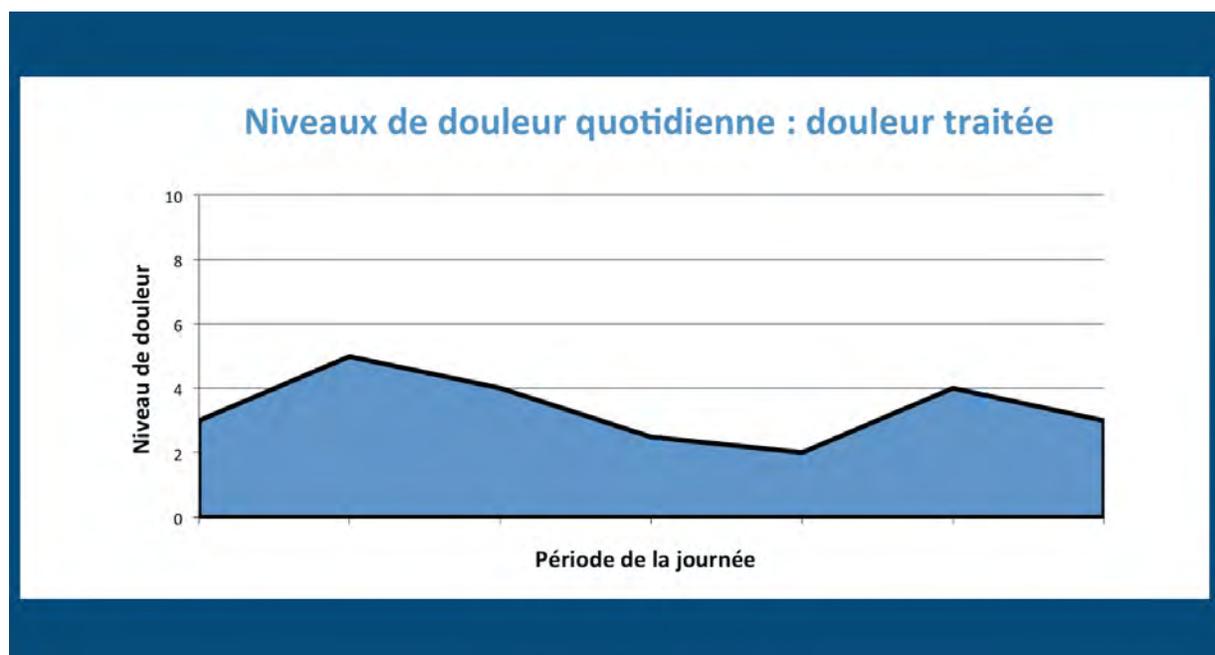


Pour de nombreuses personnes atteintes de douleur chronique, le quotidien est ponctué d'une alternance entre de « bonnes journées » et de « mauvaises journées », voire entre de « bonnes périodes » et de « mauvaises périodes » dans une même journée.

Cela peut se produire facilement. Si vous passez une bonne journée et que vous n'éprouvez pas beaucoup de douleur, vous pourriez essayer de rattraper votre retard accumulé à l'égard du travail ou des tâches ménagères. Ou vous pourriez faire quelque chose que vous aimez beaucoup, comme jardiner ou aller danser. Si vous exagérez, une bonne journée peut occasionner une mauvaise journée avec des pics de douleur qui vous clouent au lit alors que vous essayez de vous remettre sur pied.

En apprenant à mieux gérer votre douleur, vous avez pour objectif de ressentir des niveaux de douleur comparables à ceux du deuxième graphique.

## **Douleur traitée**



## **Faire le suivi de vos activités et de votre douleur**

Il peut être utile de faire le suivi de vos activités pendant une semaine ou deux afin de dégager certaines tendances relativement à vos bonnes et à vos mauvaises journées. Ce [journal de bord téléchargeable](#) peut vous aider à entreprendre ce projet.

**TABLEAU D'ACTIVITÉS** Essayez de planifier les prochaines semaines et évaluez votre progrès en cours de route.

DATE:	MATIN (de minuit à midi)											APRÈS-MIDI (de midi à minuit)												
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Lundi																								
Mardi																								
Mercredi																								
Jeudi																								
Vendredi																								
Samedi																								
Dimanche																								

Notre module *Surmonter la fatigue* présente d'excellentes stratégies pour gérer votre énergie, comme la planification, la priorisation, le respect de votre rythme et la résolution de problèmes.

ALLONS-Y

# STRATÉGIES DE GESTION DE LA DOULEUR ACTIVES ET PASSIVES

---



---

Les gens ont recours à différents moyens pour composer avec la douleur. Des recherches ont établi un lien entre un

mode d'adaptation passif et un degré supérieur de douleur, d'invalidité et de dépression par rapport à celui observé pour un mode d'adaptation actif.

Source: [Covic C et coll. \(2006\). Depression in Rheumatoid Arthritis Patients: Demographic, Clinical, and Psychological Predictors. Journal of Psychosomatic Research.](#)

Certaines stratégies d'adaptation concrètes :

- chercher de l'information
- s'efforcer de trouver du soutien
- faire de l'activité physique
- faire des exercices de relaxation
- gérer le stress et
- prendre des mesures pour améliorer sa situation.

Certaines stratégies d'adaptation passives :

- ne pas être actif physiquement

- éviter les rencontres sociales avec les amis et la famille
- ressentir de la culpabilité et
- éviter d'affronter la situation.



**Il faut viser une attitude positive.** Cela ne veut pas dire que vous devriez être irréaliste ou essayer de vous dire : « Grâce au pouvoir de mon esprit, je serai sans douleur! » Ce qu'on vise ici, c'est plutôt une attitude réaliste. Plutôt que de vous dire que vous ne pouvez rien faire pour améliorer votre situation, essayez de vous dire : « Je suis peut-être obligé de vivre avec la douleur, mais il y a des choses que je peux essayer de faire pour améliorer ma vie. » N'oubliez pas de célébrer les petites victoires. Si la douleur vous empêche de faire des choses que vous faisiez avant, prenez le temps de reconnaître et de célébrer les petites améliorations et les petits succès. Cela vous aidera à garder une attitude positive.

Il est important de prendre en main sa santé articulaire! Dans la prochaine section, nous examinerons certaines des stratégies d'adaptation active qui peuvent vous aider à gérer votre douleur.



## COMPOSER AVEC LA DOULEUR

---



---

Il y a plusieurs différentes approches que vous pouvez utiliser pour gérer votre douleur. Vous avez probablement

déjà trouvé quelques moyens efficaces de composer avec celle-ci. Dans cette section, nous explorerons :

- le traitement par la chaleur et le froid
- la posture
- la relaxation musculaire
- la visualisation
- la distraction
- la méditation et la pleine conscience
- la physiothérapie et l'ergothérapie
- la massothérapie, l'acupuncture et la manipulation vertébrale
- l'activité physique et l'exercice

## **Le soulagement à court terme et les stratégies de prise en charge à long terme**

Les stratégies de soulagement de la douleur sont des méthodes à court terme qui permettent de réduire l'intensité de la douleur dans le

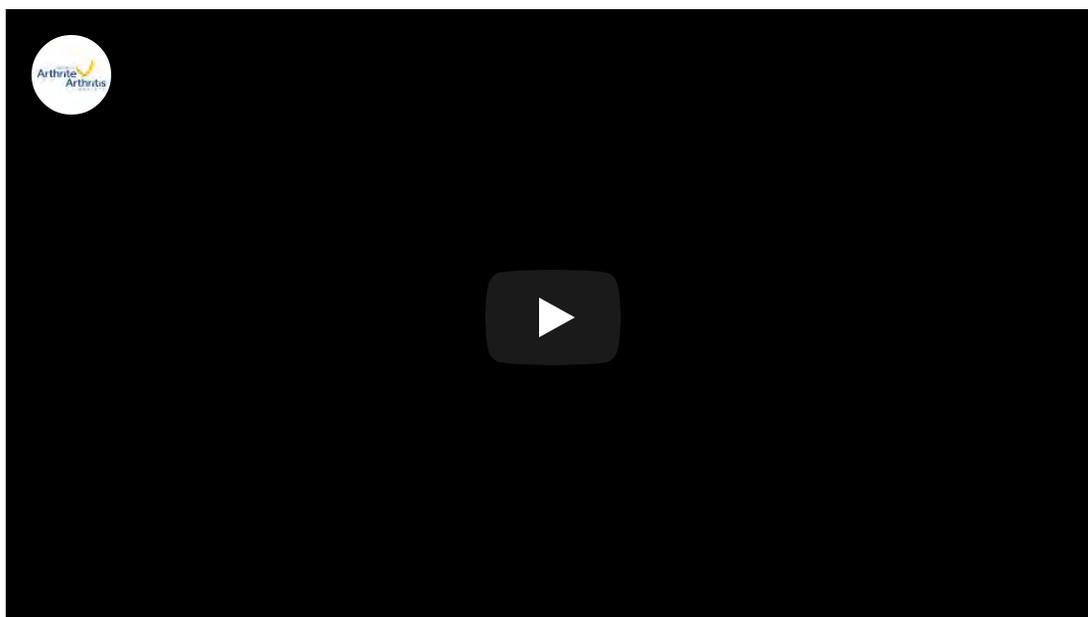
moment, par exemple la prise d'analgésiques ou l'utilisation d'un bloc réfrigérant pour soulager la douleur dans votre genou enflammé.



La gestion de la douleur vise à réduire les niveaux de douleur au fil du temps. Elle exige une participation plus active et un engagement à long terme. La gestion de la douleur comprend des approches comme faire de l'exercice, avoir une saine alimentation, prendre part à des

activités qui vous plaisent, et pratiquer des techniques de relaxation, comme la méditation de la pleine conscience. Dans cette section, nous explorerons les stratégies de gestion de la douleur à court et à long terme.

 YOUTUBE



## **Vers une qualité de vie meilleure, malgré la douleur%21**

Rencontre provinciale sur l'arthrite, 24 octobre 2014. Cette conférence portera principalement sur l'importance de développer des stratégies psychologiques efficaces pour faire face à la douleur d'une façon aidante et satisfaisante en s'assurant de porter un regard réaliste et empreint d'espoir sur la douleur.

**REGARDER YOUTUBE >**

# LA CHALEUR ET LE FROID

---



---

On peut avoir l'impression que ces techniques de gestion de la douleur à court terme se passent d'explications. Nous sommes nombreux à avoir déjà utilisé un bloc réfrigérant

ou une bouillotte pour obtenir un soulagement, mais beaucoup de gens utilisent la mauvaise approche pour traiter leurs symptômes.

On ne devrait PAS utiliser de chaleur sur une articulation enflammée. La chaleur favorise la détente musculaire. Elle stimule aussi le débit sanguin et améliore la circulation, augmente votre amplitude de mouvement et réduit la raideur. Quand on dit que vous devriez vous échauffer avant de faire de l'exercice, c'est littéralement ce qu'on veut dire.



La chaleur peut être appliquée de différentes façons :

- compresses chaudes;
- bain ou douche;
- couverture électrique ou coussin chauffant, lorsque vous êtes éveillé; et
- bouillottes.



Le froid aide à réduire l'inflammation. Vous devriez appliquer une compresse froide sur une articulation enflammée (chaude au toucher) ou enflée. Le froid peut être appliqué de différentes façons :

- Compresse de gel froide à garder au congélateur
- Cubes de glace dans un sac de plastique
- Sac de légumes de pois ou de maïs congelés

Il y a certaines précautions à prendre quand on utilise la chaleur et le froid pour traiter sa douleur :

- Assurez-vous que la sensibilité de la région à traiter est normale. Pouvez-vous sentir la différence entre le chaud et le froid? Sinon, n'employez pas traitement par le froid ou la chaleur.
- Assurez-vous que votre peau est en bonne condition et qu'elle ne présente aucune plaie ni infection.
- N'appliquez jamais de chaleur sur des timbres médicamenteux puisque cela pourrait entraîner une absorption rapide du médicament ainsi que des effets secondaires.
- N'appliquez pas de chaleur ou de froid sur une région où vous avez appliqué de la crème ou une pommade pour soulager la douleur.
- Un traitement par la chaleur ou le froid ne doit pas durer plus de 15 minutes. Au besoin, vous pouvez recommencer le traitement après une pause de 20 à 40 minutes.
- Attendez de 10 à 15 minutes après l'application d'un traitement par le froid avant de commencer vos exercices. Vos

muscles auront besoin de temps pour se réchauffer et se détendre.

- Protégez-vous en recouvrant votre peau d'une serviette sur laquelle vous appliquerez la compresse chaude ou froide.



# POSTURE

---



---

Le mot « posture » peut parfois évoquer une personne tenant un livre en équilibre sur la tête. Mais la posture (la façon dont vous positionnez votre corps) ne se limite pas à

ça.

Prenez quelques minutes pour remarquer la position dans laquelle vous êtes actuellement. Êtes-vous affalé dans votre chaise? Tenez-vous votre téléphone fermement dans une seule main? Depuis combien de temps êtes-vous dans cette position?

Vous habituer à prendre systématiquement conscience de votre position et à la changer régulièrement est une excellente stratégie de gestion de la douleur à long terme. Notre cours intitulé [Vie quotidienne](#) comprend de l'information détaillée sur les ajustements à faire lorsque vous restez dans la même position pendant longtemps, comme lorsque vous travaillez debout au comptoir de la cuisine, lorsque vous êtes assis à l'ordinateur ou lorsque vous parcourez de longues distances au volant d'un véhicule.



## RELAXATION MUSCULAIRE

---



---

Apprendre à détendre vos muscles est une autre stratégie de réduction de la douleur à long terme. Bouger vos articulations peut devenir moins douloureux à mesure que

vos muscles deviennent moins tendus. La relaxation permet de relâcher la tension dans tout le corps et améliore le sommeil.

Voici des suggestions applicables à tous les exercices de relaxation :

- Choisissez un lieu paisible et un moment où vous ne serez pas dérangé.
- Essayez de pratiquer cette technique au moins quatre fois par semaine.
- N'abandonnez pas. Vous cherchez à reprogrammer votre cerveau. Plusieurs semaines de pratique pourraient donc être nécessaires avant que vous ne ressentiez les bienfaits de la relaxation.

Avant de commencer, songez à vous préparer au moyen d'un exercice de respiration profonde. Cet exercice est très simple et peut être effectué n'importe où et à n'importe quel moment, quand vous vous sentez tendu. Si vous avez des problèmes pulmonaires, consultez votre médecin avant de pratiquer les techniques de respiration profonde.



Inspirez lentement et profondément par le nez, retenez l'air quelques secondes, puis expirez lentement par la bouche. Essayez de faire en sorte que votre respiration est la plus régulière possible. En inhalant, vous sentirez votre estomac se gonfler légèrement et, en expirant, vous le sentirez se contracter un peu. Continuez jusqu'à ce que vous ressentiez un sentiment de calme et de relaxation.

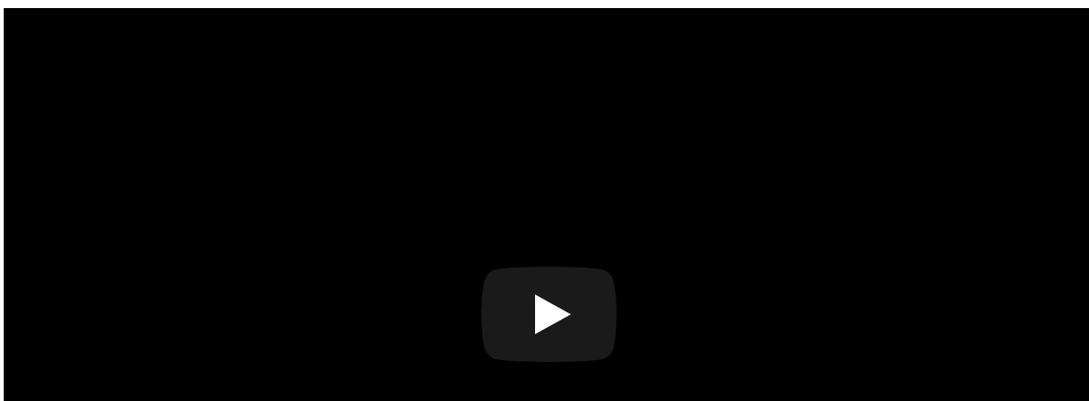


La première chose à faire pour arriver à détendre chacun de nos muscles est d'apprendre à distinguer si on le sent tendu ou détendu. Faites mentalement l'examen de votre corps pour y déceler toute tension musculaire. Dans l'exercice de relaxation musculaire progressive ci-dessous, vous contracterez volontairement chaque muscle, puis relâcherez la tension. Quand vous serez habitué à l'exercice, il ne sera plus nécessaire de tendre vos muscles puisque vous serez en mesure de reconnaître les zones tendues et de les relâcher.

Si vous ressentez une douleur dans une région précise, évitez de contracter les muscles de cette région ou allez-y doucement, et concentrez-vous plutôt sur le fait de les relâcher. Si vous êtes atteint de fibromyalgie, il serait préférable de bouger doucement les muscles ou de simplement concentrer votre attention sur eux tout en respirant profondément.

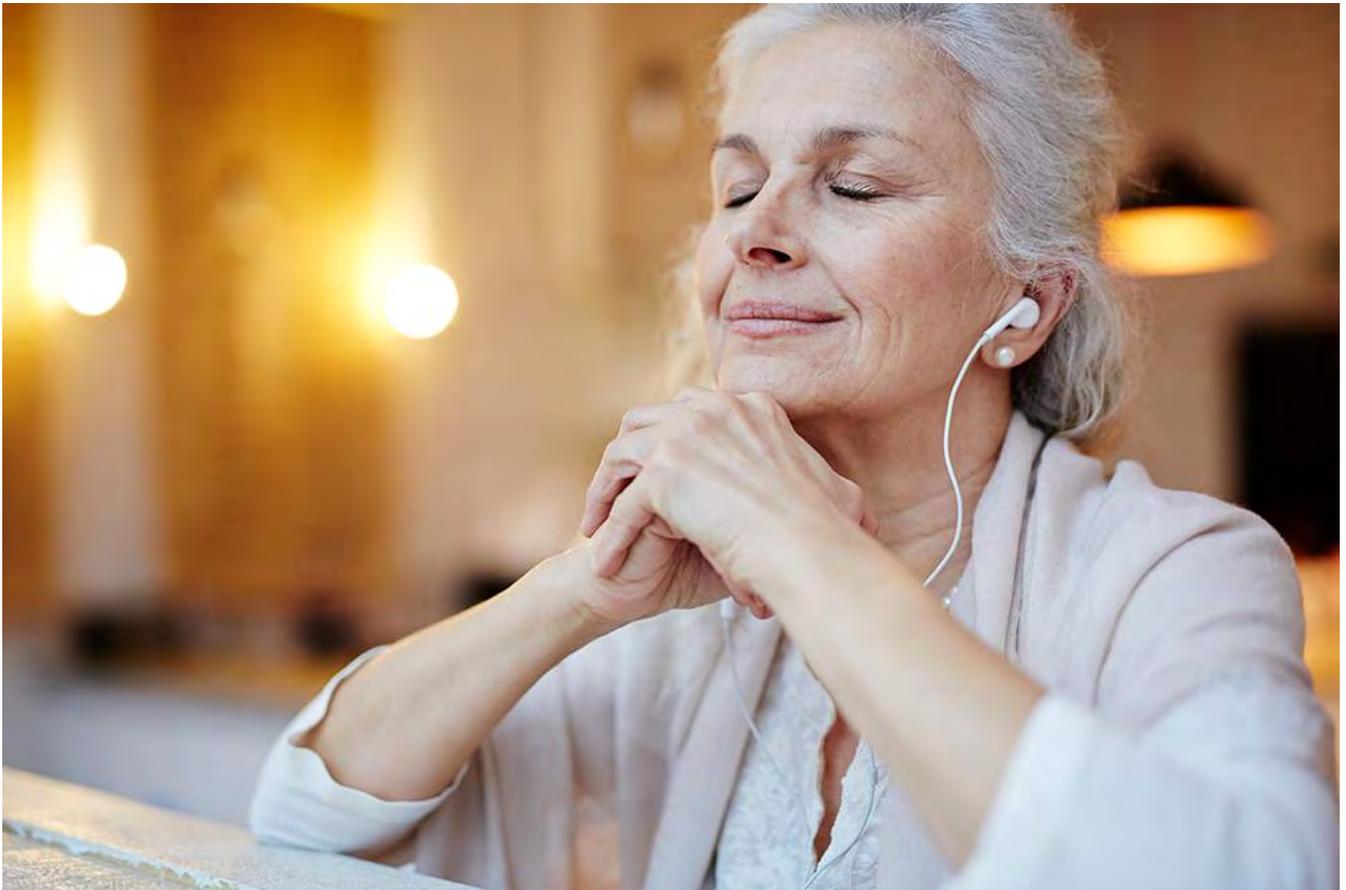
Cette vidéo vous présente l'exercice de relaxation musculaire progressive.

(La vidéo est utilisée avec la permission de Delphine Quidousse de GINKGO ateliers.)



# VISUALISATION

---



La visualisation est une stratégie efficace de gestion de la douleur à court terme.

Pour exploiter le pouvoir du cerveau, fermez les yeux et écoutez le fichier audio suivant, ou lisez les instructions ci-dessous en faisant une pause entre chaque étape.



00:41

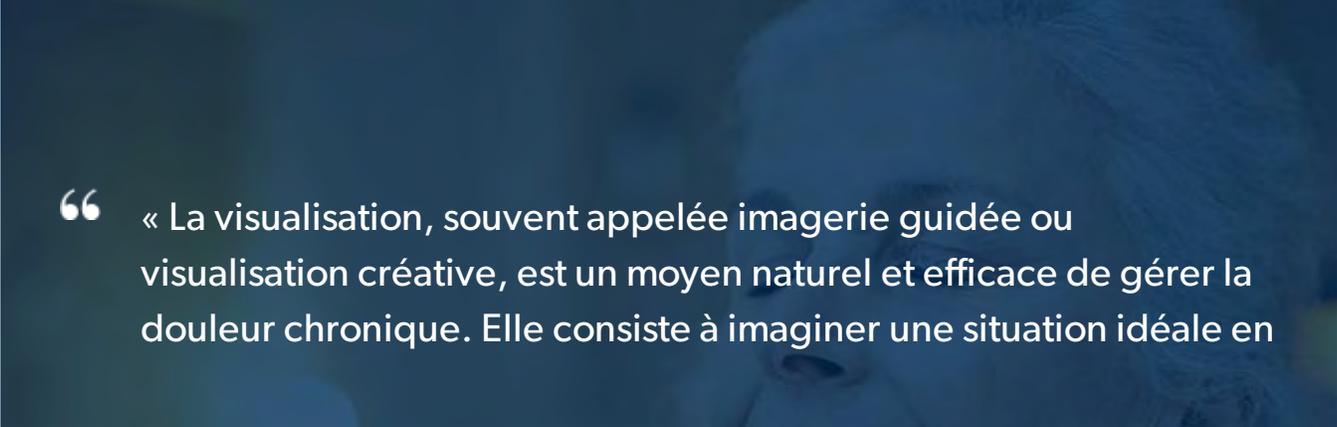
Cliquez sur le triangle pour démarrer la lecture.



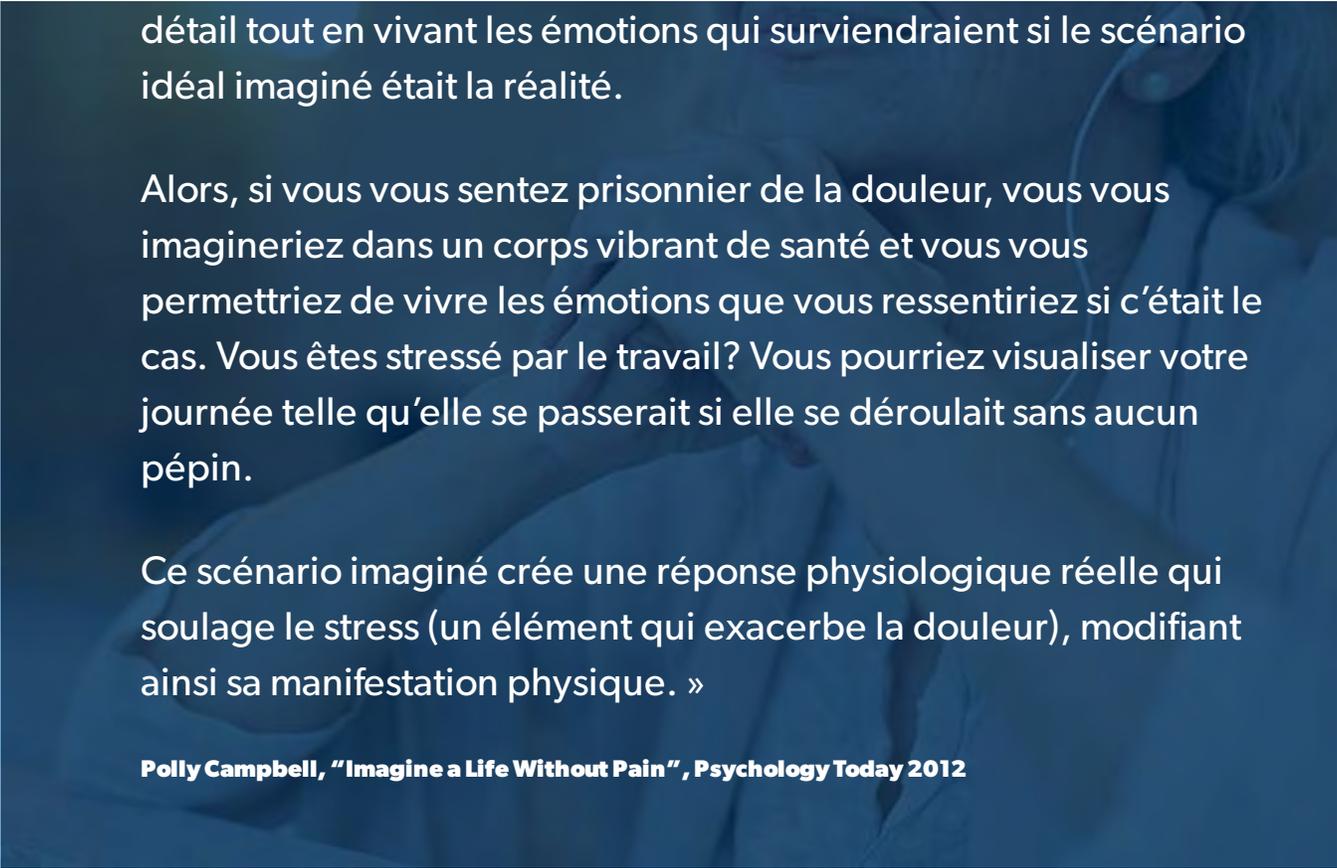
1. Vous êtes assis à une table. [Pause]

2. Un grand bol rempli de citrons jaunes est posé dessus. [Pause]
3. Regardez les citrons. [Pause]
4. Ils sont très jaunes, juteux et mûrs. [Pause]
5. Choisissez un citron dans le bol. [Pause]
6. Approchez-le de votre nez et sentez-le. [Pause]
7. Faites-le rouler entre vos mains. [Pause]
8. Tranchez le citron en quartiers et imaginez-vous en train de mordre dedans, le jus acide giclant dans votre bouche et sur votre langue. [Pause]

**Maintenant, ouvrez les yeux.** Avez-vous commencé à saliver même s'il n'y avait pas réellement de citron? Cela est un exemple simple du pouvoir de l'esprit sur le corps. Si l'on peut produire un effet sur le corps si facilement, sans effort particulier, imaginez ce qu'on peut accomplir en y travaillant!



“ « La visualisation, souvent appelée imagerie guidée ou visualisation créative, est un moyen naturel et efficace de gérer la douleur chronique. Elle consiste à imaginer une situation idéale en



détail tout en vivant les émotions qui surviendraient si le scénario idéal imaginé était la réalité.

Alors, si vous vous sentez prisonnier de la douleur, vous vous imagineriez dans un corps vibrant de santé et vous vous permettriez de vivre les émotions que vous ressentiriez si c'était le cas. Vous êtes stressé par le travail? Vous pourriez visualiser votre journée telle qu'elle se passerait si elle se déroulait sans aucun pépin.

Ce scénario imaginé crée une réponse physiologique réelle qui soulage le stress (un élément qui exacerbe la douleur), modifiant ainsi sa manifestation physique. »

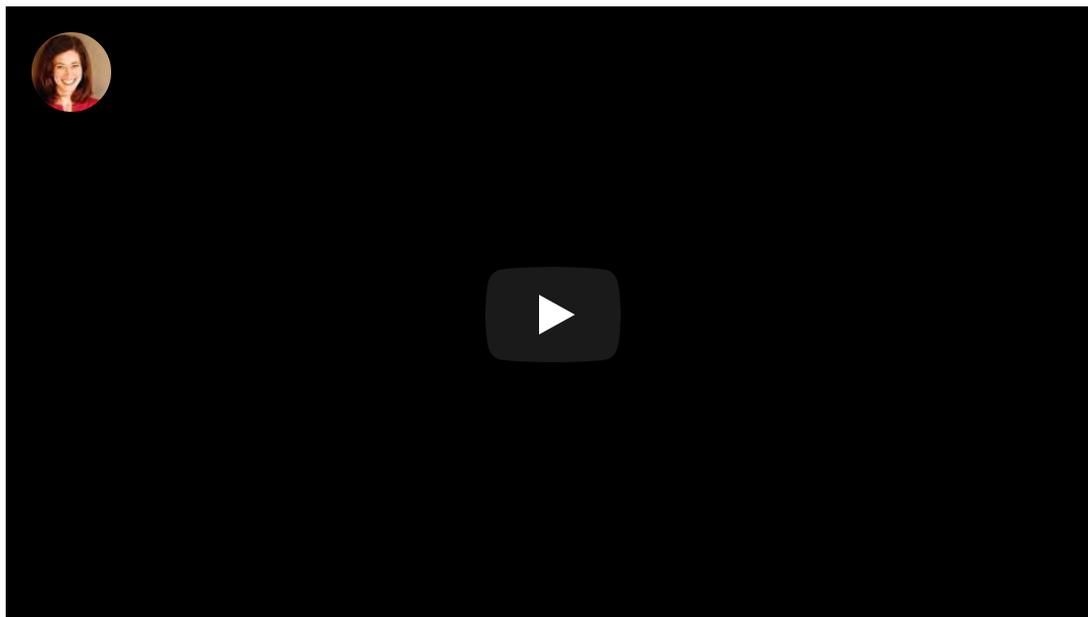
**Polly Campbell, "Imagine a Life Without Pain", Psychology Today 2012**

On utilise la visualisation dans les hôpitaux pour aider les gens à composer avec la douleur, l'accouchement, la chimiothérapie et le rétablissement après une intervention chirurgicale. Des études scientifiques ont associé l'imagerie guidée à une diminution du cortisol (« l'hormone du stress ») et à une réduction importante de la douleur musculosquelettique.

Référence : « [Guided Imagery for Musculoskeletal Pain.: A Systematic Review](#) », [The Clinical Journal of Pain](#), septembre 2011.

Cet exercice guidé de dix minutes (en anglais) démontre bien comment on peut utiliser la visualisation pour gérer la douleur.

 YOUTUBE



## **Guided Imagery for Pain Relief**

A guided imagery that is designed to reduce pain or discomfort.

**REGARDER YOUTUBE >**



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

---

# DISTRACTION

---



---

Le cerveau a de la difficulté à se concentrer sur deux choses à la fois. C'est pourquoi il est difficile de se frotter le dessus de la tête d'une main en se tapotant le ventre de l'autre

main. La distraction est une stratégie de gestion de la douleur à court terme. Par exemple, lorsque vous faites faire des soins dentaires, le dentiste vous fait parfois écouter de la musique ou regarder un film pour vous distraire. Quand nous nous concentrons sur autre chose que la douleur, nous vivons celle-ci moins intensément.

Il y a de nombreux moyens de vous distraire lorsque vous souffrez ou lorsque vous vivez une situation difficile. Par exemple, vous pouvez essayer ce qui suit :

- Le jeu de l'alphabet. Choisissez un thème, puis essayez de trouver trois mots associés à ce thème pour chaque lettre de l'alphabet. Par exemple, la nourriture : A = abricots, anchois, ananas, B = betteraves, bananes, baklava, etc. Cela peut également vous être utile si vos pensées vous empêchent de dormir la nuit.
- Jeux de comptage. Essayez d'énumérer des multiples de 4 en ordre décroissant : 200, 196, 192, 188, etc.
- Essayez de vous rappeler toutes les paroles d'une chanson, et pas seulement le refrain.



La distraction peut également fonctionner pour une période de temps prolongée. Vous avez probablement déjà remarqué que vous avez moins conscience de votre douleur quand vous faites quelque chose que vous aimez vraiment, comme regarder un film, lire, jouer à un jeu vidéo difficile ou faire un mot croisé. Une étude parue dans le *Clinical Journal of Pain* révélait que lorsque les gens écoutent activement de la

musique – dans le cadre de cette étude, ils devaient tenter d’y déceler des erreurs, ils ressentent moins la douleur.

Référence: Bradshaw DH et coll. «Effects of Music Engagement on Response to Painful Stimulation», *Clinical Journal of Pain*, 2012.

Une autre étude s’est penchée sur la douleur atroce ressentie par les brûlés. On a demandé aux patients de jouer à un jeu de réalité virtuelle immersif pendant qu’on traitait leurs brûlures. Étonnamment, ils ont déclaré une réduction de 35 à 50 % de leurs niveaux de douleur.

Référence: [Hunter G. Hoffman et coll. «Virtual Reality as an Adjunctive Non-pharmacologic Analgesic for Acute Burn Pain During Medical Procedures», \*Annals of Behavioral Medicine\*, 2011.](#)

Quand vous pensez à quelque chose d’autre, votre attention est détournée et vous pouvez être moins susceptible de remarquer la douleur. Mais évitez de vous emballer si vous faites une activité physique, car si vous exagérez, cela pourrait accroître votre douleur plus tard.



# MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

---



---

La méditation est une stratégie de gestion de la douleur à long terme. C'est une pratique qui fait intervenir et le corps et l'esprit. Elle est utilisée depuis très longtemps comme

moyen d'améliorer la santé physique et mentale. De nombreuses études ont révélé que la méditation procure des bienfaits quand elle est utilisée pour améliorer l'état mental, composer avec la maladie et améliorer le bien-être général. Des études récentes indiquent que la méditation de la pleine conscience peut aider à gérer la douleur.



Il existe de nombreux types de méditation, mais la plupart partagent les quatre caractéristiques suivantes : ils se pratiquent dans un endroit calme où il y a le moins de distraction possible; et ils supposent d'adopter une posture confortable (p. ex., assis, couché ou en marchant), de concentrer son attention (p. ex., sur la sensation créée par la respiration) et d'avoir une attitude ouverte (laisser les distractions

entrer dans son esprit et en ressortir sans les juger).

Il y a un grand nombre de livres, de méditations guidées sur CD et de vidéos en ligne qui peuvent vous aider dans votre pratique de la méditation. Dans de nombreuses communautés, il est également possible de suivre des cours de méditation ou de pleine conscience organisés par des centres communautaires, des commissions scolaires ou d'autres organisations.

La méditation de la pleine conscience est un type particulier de méditation qui nous demande de porter attention à nos expériences sensorielles, à nos pensées et à nos émotions à chaque instant. Elle nous rappelle de rester pleinement conscients de ce qui se passe dans le moment présent, intérieurement et extérieurement, sans laisser nos préjugés ou nos jugements intervenir.

Sources: [Marion Kostanski et coll. « Mindfulness and Mindfulness-based Psychotherapy », Psychotherapy in Australia, 2006.](#)

[Melbourne Mindfulness Institute](#)

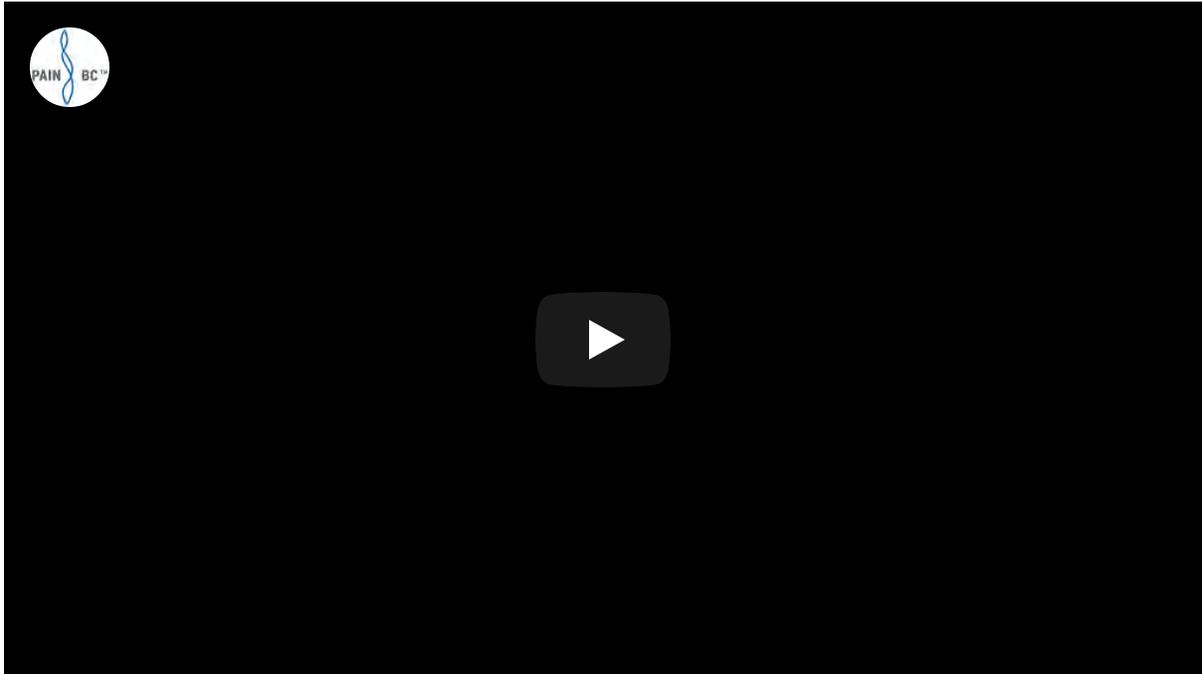
## **VIDÉOS : MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE POUR LE SOULAGEMENT DE LA DOULEUR CHRONIQUE**

L'Institut sur le bien-être au travail et la prévention de l'incapacité propose une série webinaire en cinq parties intitulée Mindfulness Mediation for Chronic Pain (en anglais). La série vous donne un excellent aperçu de la recherche liée à la douleur chronique et à l'entraînement à la pleine conscience en plus de présenter des exercices simples que vous pouvez mettre en pratique pour en retirer des bienfaits

Étape 1

## 1re PARTIE

### Introduction to Mindfulness Meditation for Chronic pain - Part 1 of 5



## Étape 2

### 2e PARTIE

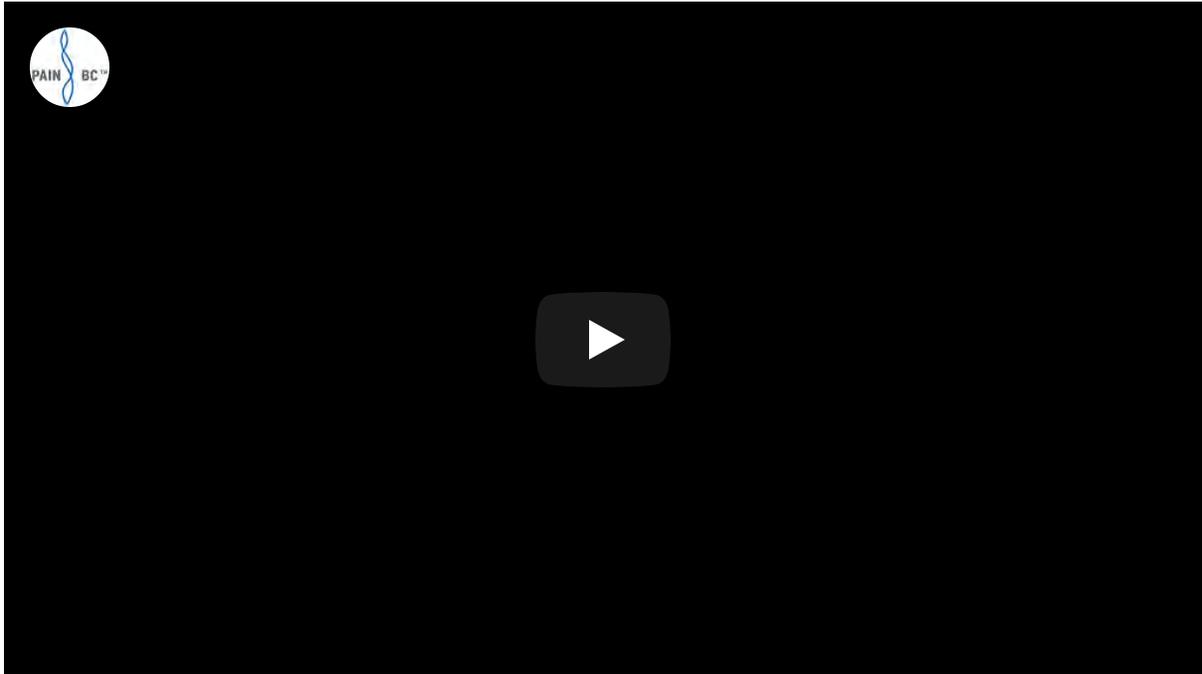
#### Introduction to Mindfulness Meditation for Chronic pain - Part 2 of 5



## Étape 3

### 3e PARTIE

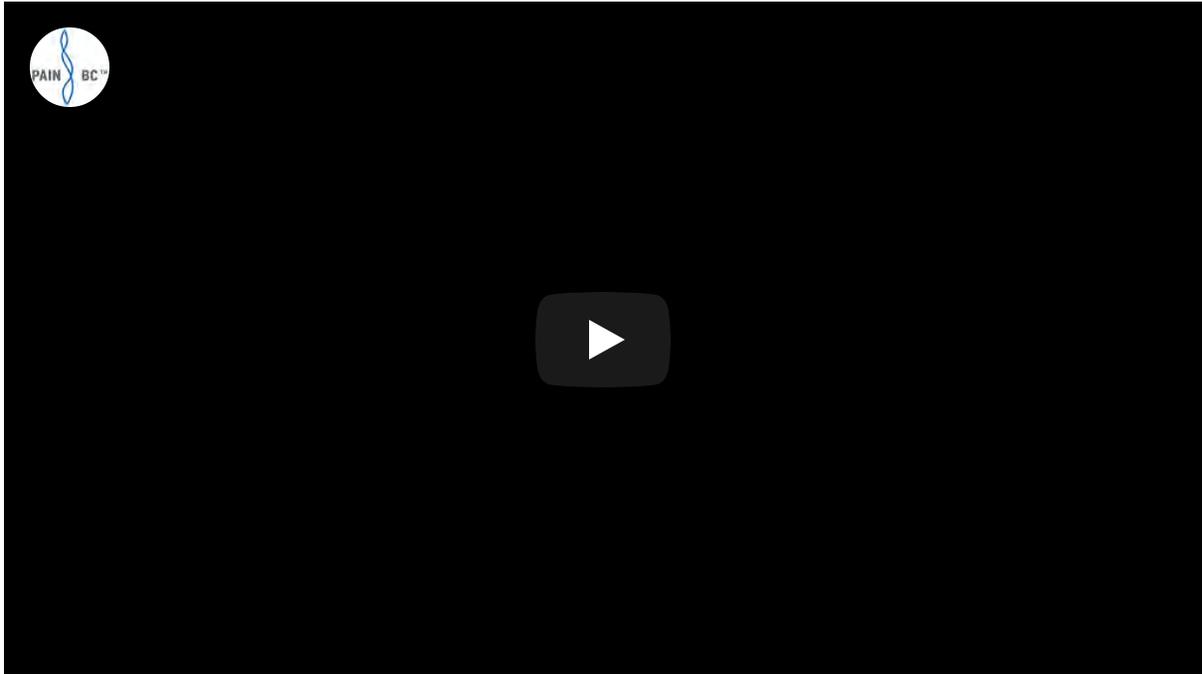
#### Introduction to Mindfulness Meditation for Chronic pain - Part 3 of 5



## Étape 4

### 4e PARTIE

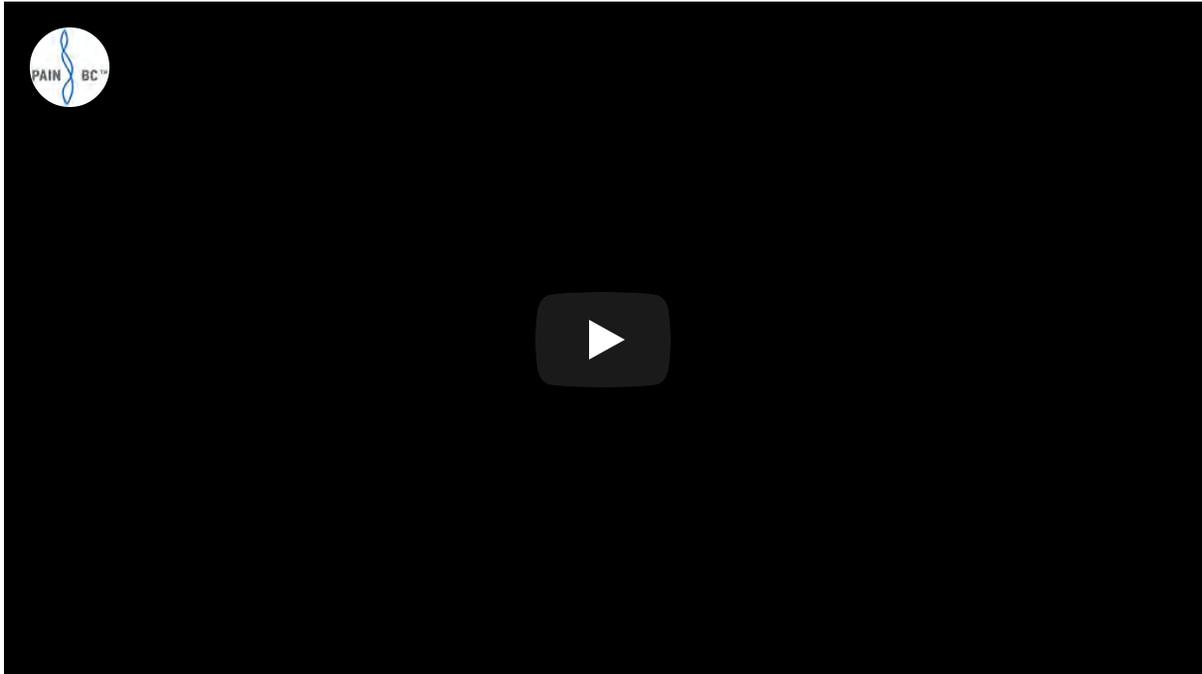
#### Introduction to Mindfulness Meditation for Chronic pain - Part 4 of 5



## Étape 5

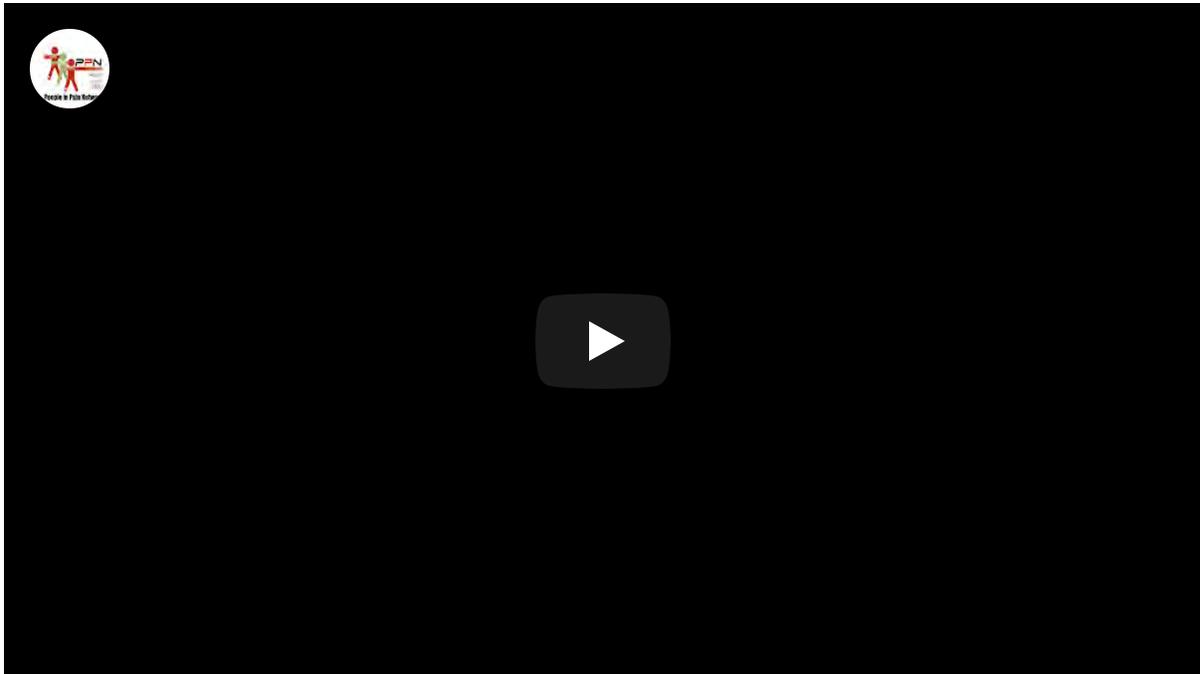
### 5e PARTIE

#### Mindfulness Meditation for Chronic pain - Part 5 of 5



## **INFORMATION ADDITIONNELLE SUR LA PLEINE CONSCIENCE**

**Some Reflections and Guidance on the Cultivation of Mindfulness Jon Kabat  
Zinn, PhD**



Nous recommandons également le webinaire de 45 minutes du Dr Jon Kabat-Zinn intitulé *Some Reflections and Guidance on the Cultivation of Mindfulness and its Moment-by-Moment Integration in Life Unfolding* (en anglais).

---

# PHYSIOTHÉRAPIE ET ERGOTHÉRAPIE

---



La physiothérapie et l'ergothérapie sont deux stratégies de gestion de la douleur à court et à long terme. Elles peuvent vous aider à :

- mieux maîtriser vos symptômes de l'arthrite;

- gérer votre douleur;
- augmenter votre mobilité;
- trouver des exercices à faire pour réduire la raideur, accroître la force, gagner en énergie et améliorer la forme physique;
- découvrir des façons de pratiquer des activités en réduisant au minimum la pression exercée sur les articulations; et
- connaître les outils et les appareils de support et de protection.

#### **PHYSIOTHÉRAPEUTE**

#### **ERGOTHÉRAPEUTE**

Les physiothérapeutes spécialisés en arthrite sont formés pour effectuer une évaluation complète de vos capacités physiques en se fondant sur un examen approfondi. Ils consignent le degré de douleur et d'inconfort que vous ressentez ainsi que l'enflure dans vos articulations et mesurent votre force, votre souplesse et votre amplitude de mouvement.

Les physiothérapeutes peuvent élaborer un programme personnalisé conçu pour accroître la force, la souplesse, l'amplitude de mouvement, la mobilité et la tolérance à l'exercice par une

diversité de traitements et de stratégies thérapeutiques. Ces traitements et ces stratégies peuvent comprendre la prescription d'exercices, des interventions physiques et de la relaxation. Les physiothérapeutes peuvent également conseiller d'autres techniques pour réduire la douleur et améliorer la qualité de vie générale. Ils peuvent en outre vous adresser à d'autres professionnels de la santé et à des services communautaires pour des options de traitement pouvant vous aider à vous adapter à la vie avec l'arthrite.

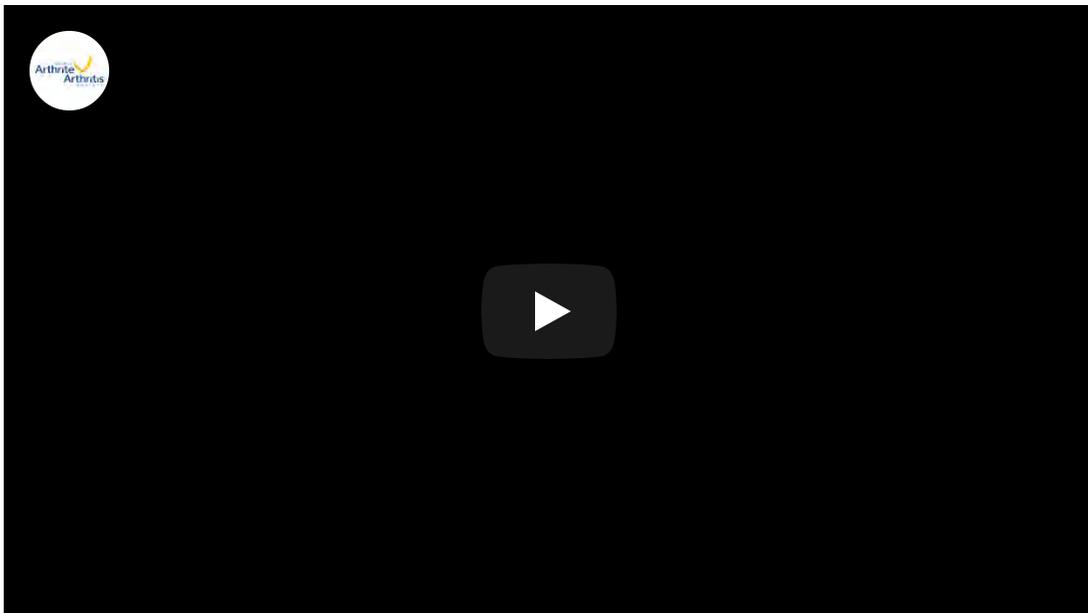


**PHYSIOTHÉRAPEUTE**

**ERGOTHÉRAPEUTE**

Les ergothérapeutes formés dans la prise en charge de l'arthrite peuvent analyser tout ce que vous faites dans une journée et élaborer un programme pour vous aider à protéger vos articulations et à réduire votre niveau de fatigue. Ils peuvent en outre vous aider à réorganiser votre domicile ou votre espace de travail, au besoin, pour faciliter le travail et les déplacements. Ils peuvent également fabriquer ou recommander des attelles, des appareils et des chaussures orthopédiques ainsi que d'autres dispositifs qui peuvent aider à réduire la douleur et à augmenter votre mobilité et votre capacité à fonctionner. Leur objectif est de vous permettre de retrouver, dans la mesure du possible, la fonctionnalité que vous aviez autrefois au moyen d'appareils fonctionnels et de stratégies d'adaptation.

 YOUTUBE

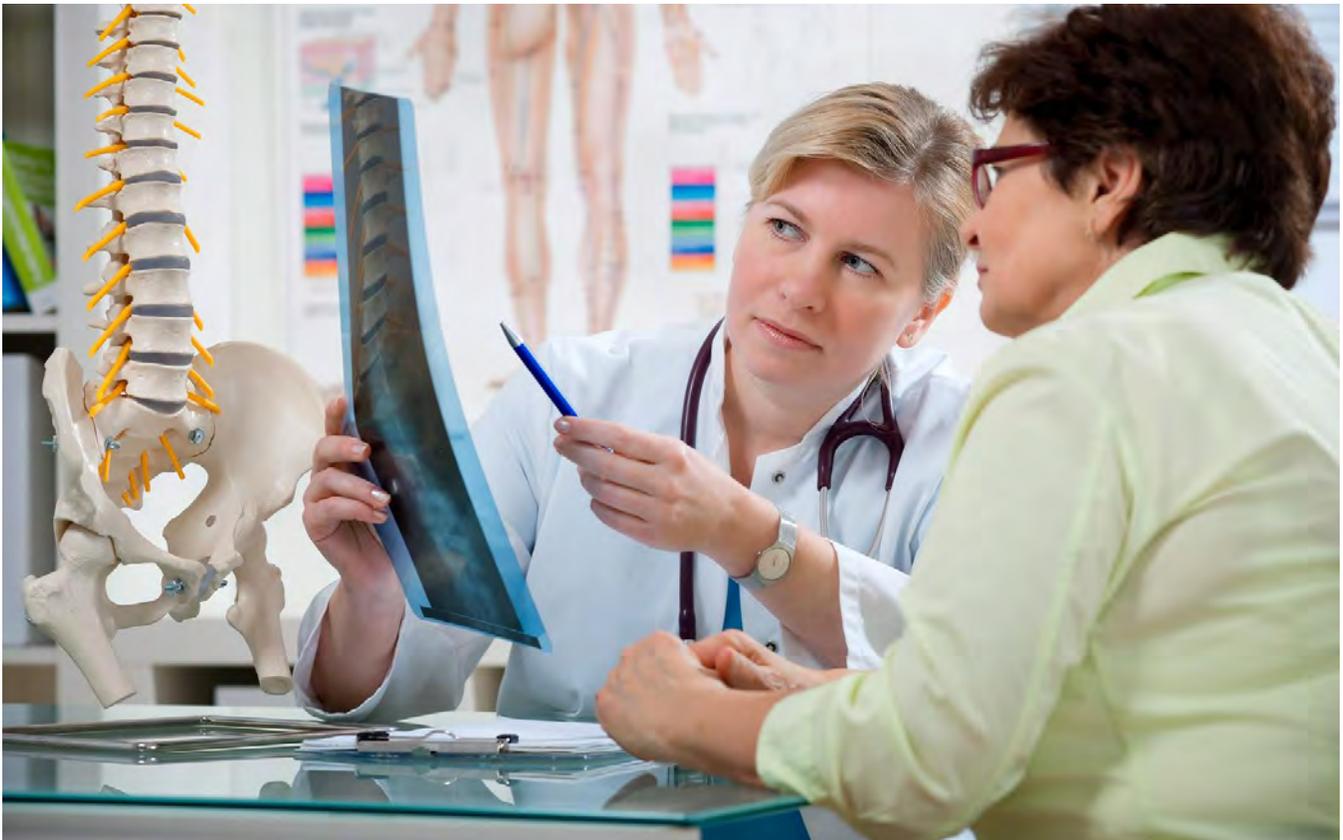


## **Gestion des défis du quotidien**

Gestion des défis du quotidien Amélie Bolduc, ergothérapeute Rencontre provinciale sur l'arthrite 2016 Pour bien vivre avec une maladie rhumatismale, il faut s'adapter à différentes difficultés. Celles-ci peuvent évoluer dans le temps et parfois devenir de petits défis au quotidien.

# MASSOTHÉRAPIE, ACUPUNCTURE ET MANIPULATION VERTÉBRALE

---



La massothérapie, l'acupuncture et la manipulation vertébrale sont des stratégies à court terme qui peuvent vous aider à gérer votre douleur chronique.

La massothérapie est une stratégie de gestion de la douleur à court terme qui est principalement axée sur vos muscles et vos autres tissus mous. Elle englobe un grand nombre de techniques, et le type de massage donné dépend habituellement de vos besoins et de votre état physique.

Pour traiter leurs patients, les massothérapeutes utilisent leurs connaissances de la physiologie et de l'anatomie pour allier des techniques traditionnelles et modernes à d'autres thérapies. Les massothérapeutes autorisés ont suivi un programme de formation de deux ou trois ans dans une école de massothérapie reconnue.

La massothérapie est une profession réglementée dans quatre provinces (Colombie-Britannique, Ontario, Nouveau-Brunswick et Terre-Neuve) et tous les massothérapeutes autorisés sont agréés par un collège dans l'une de ces provinces. Dans les autres provinces, les massothérapeutes agréés font partie d'une association dont ils doivent respecter les normes de pratique.

La recherche a mis en lumière les bienfaits de la massothérapie pour un certain nombre de types d'arthrite. Par exemple, dans le cadre d'une étude, on a noté une réduction du stress, de la raideur et de la douleur chez des enfants atteints de polyarthrite rhumatoïde qui recevaient un traitement de massothérapie.

Une autre étude a révélé que la massothérapie chez les patients atteints d'arthrose du genou occasionnait une réduction de la douleur et de la raideur et une amélioration de l'amplitude de mouvements.

Références:

[Tiffany Field et coll. "Juvenile Rheumatoid Arthritis: Benefits from Massage Therapy", Journal of Pediatric Psychology, 1997.](#)

[Perlman AI, et coll. «Massage therapy for osteoarthritis of the knee: a randomized controlled trial», Archives of Internal Medicine, 2006.](#)



**M ASSOTHÉRAPIE**

**ACUPUNCTURE**

**MANIPULATION VERTÉBRALE**

L'acupuncture est une stratégie de gestion de la douleur à court terme. Des praticiens formés stimulent des points précis sur le corps — le plus souvent en insérant de fines aiguilles dans la peau. Il s'agit d'une pratique centrale de la médecine traditionnelle chinoise.

Bien que les recherches sur le sujet soient partagées, les participants aux études ont déclaré que l'acupuncture les a aidés à soulager leurs douleurs au bas du dos, dans le cou et au genou. En raison de ces effets déclarés, l'acupuncture est une option de traitement envisageable pour une personne souffrant de douleur chronique.

Source: [National Center for Complementary and Integrative Health](#)

L'acupuncture est généralement considérée comme sécuritaire lorsqu'elle est pratiquée par un praticien expérimenté et bien formé qui se sert d'aiguilles stériles. Mal exercée, l'acupuncture peut causer de graves effets secondaires.



La manipulation vertébrale (parfois appelée « manipulation rachidienne ») est pratiquée par des professionnels de la santé comme des chiropraticiens, des ostéopathes, des naturopathes, des physiothérapeutes et certains médecins.

Il s'agit d'une stratégie de gestion de la douleur à court et à long terme. Les praticiens accomplissent la manipulation vertébrale en exerçant une force contrôlée sur une vertèbre à l'aide de leurs mains ou d'un appareil. La force appliquée dépend du type de manipulation exercée. Ce traitement a pour objectif de soulager la douleur et d'améliorer la fonction physique.

L'American College of Physicians et l'American Pain Society ont inclus la manipulation vertébrale parmi les options de traitement à envisager par les praticiens lorsque la douleur au bas du dos n'est pas atténuée par une prise en charge personnelle.

Source: [National Center for Complementary and Integrative Health](#)

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EXERCICE

---



Les gens qui vivent avec la douleur chronique peuvent être tentés de limiter leurs activités physiques. Quand nous avons mal, notre instinct naturel nous dit d'arrêter de

bouger, car nous avons peur de nous blesser encore davantage



Mais les recherches sont nombreuses à montrer qu'une augmentation de l'activité physique est bénéfique pour les personnes qui vivent avec la douleur chronique. Un programme d'exercice régulier peut

accroître votre force, votre énergie et votre flexibilité, en plus d'améliorer votre humeur, et oui, de réduire votre douleur.

L'exercice entraîne la libération d'hormones et d'endorphines dans le système nerveux. Ces hormones et ces endorphines interagissent avec les récepteurs dans le cerveau afin de réduire notre perception de la douleur, un peu comme le font la morphine et la codéine.

Références:

[Melissa Conrad Stoppler, M.D. « Endorphins: Natural Pain and Stress Fighters »](#)

[Usman, Katrina. «How Does Exercise Relieve Pain?», Neuroscience Research Australia, TK.](#)

L'activité physique stimule également la libération de dopamine, de norépinéphrine et de sérotonine, des neurotransmetteurs qui améliorent l'humeur et le sentiment de bien-être.

Référence: [R Meeusen et coll.« Exercise and Brain Neurotransmission », Sports Medicine, 1995](#)

L'exercice peut également prévenir des lésions additionnelles aux articulations, ce qui peut se traduire par une douleur moindre à l'avenir. L'arthrose est une maladie évolutive qui affecte toute l'articulation et cause la dégradation du cartilage et de l'os en dessous. L'exercice augmente le flux sanguin vers le cartilage, ce qui favorise sa bonne santé. L'exercice peut aussi renforcer les muscles qui entourent vos articulations, les protégeant et les rendant plus stables.





Pour rester actif, il n'est pas nécessaire d'aller faire des pompes ou du jogging dans un centre de conditionnement physique. L'exercice n'est qu'une des nombreuses formes d'activité physique. L'activité physique englobe tout ce qui fait bouger votre corps. Cela comprend le jardinage, la marche et les travaux ménagers. Même de petits gestes peuvent aider, comme garer votre voiture plus loin de l'entrée d'un magasin.

Certaines personnes seront tentées de prendre une résolution et de se lancer à plein régime dans un nouveau programme d'exercice, mais cela peut être dangereux. Si vous alternez entre des périodes où vous mettez vos muscles à rude épreuve et des périodes où vous êtes obligé de prendre une pause pour que votre corps récupère, vous finirez par moins faire bouger vos articulations.

Commencez lentement et allez-y à votre rythme. Augmentez le niveau d'intensité graduellement et suivez vos progrès. En général, si votre douleur arthritique est aggravée deux heures après avoir pratiqué une

activité physique, c'est signe que vous en avez probablement trop fait. Réduisez l'intensité des exercices ou la durée des séances.

Durant une poussée d'arthrite, il est important de se reposer davantage et de protéger les articulations douloureuses, enflées ou enflammées, mais cela ne veut pas dire que vous devez éviter toute activité. Des étirements et des exercices d'amplitude de mouvements légers vous aideront à conserver de la souplesse.



## **Des conseils pour maintenir le rythme**

Avant de commencer un programme d'activité physique, informez-en votre fournisseur de soins. Il vous aidera à établir un programme qui vous convient.

- Choisissez des activités qui vous plaisent. Si vous préférez la danse à l'aérobic, dansez! Vous serez plus motivé à pratiquer cette activité

avec assiduité.

- Faites de l'exercice en compagnie d'un ami. Cela vous permettra non seulement de le revoir, mais vous serez aussi moins porté à sauter une séance.
- Prévoyez une période d'échauffement et une période de récupération. La chaleur peut servir à réchauffer vos muscles raides et le froid à réduire l'inflammation.

Pour des détails sur les types de mouvements et d'exercice qui sont bénéfiques pour les personnes atteintes d'arthrite, veuillez consulter notre module d'apprentissage intitulé *Rester actif*.

ALLONS-Y

## LES 10 MEILLEURS EXERCICES

Faites tous les exercices 20 fois ou aussi souvent que vous en êtes capable

### 1 Rotation des chevilles

- Asseyez-vous bien droit, serrez les muscles abdominaux, gardez la poitrine haute et étirez les jambes devant vous.
- Pratiquez lentement 20 rotations des pieds dans un sens, puis dans l'autre. (Si vous avez de la difficulté, essayez de faire le même exercice une jambe à la fois.)



### 2 Élévation des talons et des orteils

- Asseyez-vous au bord d'une chaise ou d'un banc de manière à avoir les pieds à plat sur le sol.
- Levez les talons en laissant les orteils au sol et maintenez cette position pendant trois secondes.
- Reposez vos pieds à plat sur le sol, puis levez les orteils et gardez cette position pendant trois secondes.



### 3 Élévation des genoux

- Asseyez-vous bien droit au bord d'une chaise ou d'un banc.
  - Levez un genou aussi haut que possible en gardant le dos droit et les abdominaux serrés. (Vous pouvez vous aider de vos mains.)
  - Reposez lentement le pied sur le sol.
- (Important : Évitez de faire cet exercice si vous avez subi une arthroplastie complète de la hanche.)**



### 4 Élévation de la jambe avec mouvement de la cheville

- Asseyez-vous bien droit en serrant les abdominaux et en appuyant le dos contre le dossier de votre chaise. Redressez lentement le genou jusqu'à ce qu'il soit légèrement fléchi.
- Pointez les orteils devant, puis inversez le mouvement pour pointer les orteils vers le plafond.
- Baissez la jambe.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



### 5

#### Étirement des épaules

- Adoptez une bonne posture assise ou debout, les avant-bras serrés l'un contre l'autre devant le corps.
- (Important : Cette position de départ ne convient pas aux personnes atteintes d'ostéoporose.)**
- Ouvrez les coudes en position « haut les mains », les paumes vers l'avant. Serrez les omoplates.
- Étirez les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes alignés avec le corps.



### 6 Extension des bras

- Tenez-vous bien droit en position assise ou debout, les coudes repliés le long du corps et les pouces pointant vers les épaules.
- Étirez les bras au-dessus de la tête.
- Si l'un de vos bras est faible, vous pouvez le soutenir en plaçant votre main sous le coude pour étirer le bras au-dessus de la tête.
- Baissez doucement les bras pour revenir à la position initiale.



### 7

#### Serrement des omoplates et étirement des poignets



- Joignez les paumes et les doigts.
- Étirez les bras vers l'avant en les joignant.
- Ramenez les mains vers la poitrine en écartant les coudes.
- Pressez les paumes l'une contre l'autre en les rapprochant de votre corps et contractez les omoplates.

### 8 Étirement des hanches et des mollets

- Tenez-vous debout bien droit, les pieds écartés à la largeur des épaules. Serrez les abdominaux et étirez les bras vers l'avant. Appuyez les mains contre un mur en gardant les coudes bien droits.
- Les épaules et les hanches alignées, placez un pied derrière vous.
- Fléchissez le genou du pied avant en maintenant le talon de l'autre pied au sol de manière à sentir un étirement dans le mollet de cette jambe. Tenez la position pendant 10 à 20 secondes en respirant profondément.
- Changez de jambe. **(Important : Si vous n'arrivez pas poser le talon au sol, avancez légèrement le pied arrière.)**



### 9 Glissement des doigts et rotation des pouces

- Asseyez-vous et posez les mains sur une table, les doigts pointant vers l'avant.
- Collez les pouces l'un contre l'autre.
- Faites ensuite glisser chaque doigt, un à un, vers le pouce.
- Une fois tous les doigts ramenés vers le pouce, levez les mains et reprenez-les dans leur position initiale.



- Faites une grande rotation du pouce dans chaque sens.

### 10 La marche

- Marchez tous les jours. La marche permet d'étirer les muscles du dos et des jambes et de prévenir les raideurs articulaires dues à l'inactivité.
- Portez attention à votre posture; tenez-vous bien droit, la poitrine haute et les abdominaux serrés.

arthritis.ca

L'arthrite. Avant qu'elle prenne, donnez | Arthrite

## Vous voulez de l'information additionnelle?

Téléchargez le document [Les 10 meilleurs exercices](#) de la Société de l'arthrite.



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

# MÉDICAMENTS ANALGÉSQUES

---



---

La plupart des gens qui vivent avec de la douleur chronique ou persistante auront besoin de médicaments tôt ou tard. Il existe de nombreux médicaments conçus pour soulager la

douleur de l'arthrite. La plupart sont relativement sécuritaires, mais aucun n'est complètement dépourvu d'effets secondaires. Discutez des médicaments qui vous conviennent le mieux avec votre médecin ou votre pharmacien.



Pour plus de détails sur les antidouleurs, consultez le document [Médicaments contre l'arthrite : un guide de référence](#) de la Société de l'arthrite. Il s'agit d'un guide éducatif pouvant répondre à certaines de vos questions sur les médicaments disponibles, notamment en vous informant sur leur efficacité, leurs effets secondaires et les avertissements les concernant. Le guide est conçu pour vous aider à prendre des décisions éclairées en collaboration avec votre équipe soignante. Ce n'est pas un guide d'instruction sur l'automédication.

C'est une bonne idée de parler de vos médicaments aussi bien avec votre médecin qu'avec votre pharmacien. Votre médication est quelque chose de complexe. Par conséquent, vous constaterez peut-être que vous ne disposez pas de suffisamment de temps pendant votre rendez-vous chez le médecin pour obtenir toutes les réponses que vous voulez. Les pharmaciens sont une excellente source d'information et peuvent normalement vous fournir un résumé facile à lire de vos médicaments.

Gardez à l'esprit les questions suivantes relatives à l'usage de médicaments.

**Questions importantes à poser à votre médecin ou à votre pharmacien**

- Quel est le nom du médicament et comment agit-il?
- Comment et quand dois-je le prendre?
- Pendant combien de temps devrai-je vraisemblablement le prendre?
- Comment saurai-je si le médicament fonctionne?
- Quels sont les risques ou les effets secondaires? Quels sont les signes que je dois surveiller?
- Que dois-je faire en cas d'effets secondaires?
- Est-il sécuritaire de prendre ce médicament en conjonction avec mes autres médicaments, y compris ceux en vente libre?
- Dois-je éviter des aliments, médicaments, vitamines, suppléments à base de plantes ou activités en particulier pendant que je prends le médicament?

---

### **Conseils de sécurité**

- Lorsque vous achetez un médicament en vente libre, comme un médicament contre le rhume ou un antidouleur topique, demandez toujours à votre pharmacien s'il est sécuritaire de l'utiliser avec vos autres médicaments.
- Si vous prenez des médicaments sur ordonnance pour un autre problème de santé de longue durée (comme des problèmes de cœur, de foie ou de reins, de l'hypertension, des ulcères ou de

l'asthme), discutez avec votre médecin ou votre pharmacien des interactions médicamenteuses possibles.

- Informez toujours votre médecin et votre pharmacien des suppléments à base de plantes ou des vitamines que vous prenez.
- Évitez de ranger différents médicaments dans un même contenant. Même si cela peut faciliter leur transport, vous pourriez les confondre les eux avec les autres, et il y a aussi un risque de contamination. Vous pouvez ranger vos différents médicaments dans un pilulier comprenant une section différente pour chaque jour de la semaine, mais assurez-vous de bien étiqueter chaque médicament ainsi que le moment de le prendre et la quantité. Votre pharmacien peut également emballer vos médicaments dans une plaquette alvéolée pour vous aider à savoir à quel moment vous devez prendre chaque médicament. Des frais peuvent toutefois être exigés pour ce service.
- Avant d'écraser ou de couper un comprimé pour l'avaler plus facilement, parlez à votre médecin ou votre pharmacien, car cela peut nuire à l'efficacité d'un médicament, surtout s'il est à libération contrôlée.
- Si vous êtes allergique à un médicament en particulier, veuillez en informer votre médecin et votre pharmacien.
- Si vous êtes enceinte, si vous essayez de le devenir ou si vous allaitez, vous devez en informer votre médecin. Certains médicaments peuvent être transmis au fœtus par le placenta ou au bébé par le lait maternel.

# MÉDICAMENTS QUI FAVORISENT LA GESTION DE LA DOULEUR

---



---

Il existe des médicaments sur ordonnance et en vente libre pour traiter la douleur. Apprenez-en davantage à leur sujet

ci-dessous.

### **Médicaments en vente libre qui servent à traiter la douleur**

Vous pouvez vous procurer ces médicaments, parfois appelés médicaments sans ordonnance, sans que votre médecin vous les ait prescrits. Ils comprennent l'acétaminophène (p. ex., TylenolMD, TylenolMD Douleurs arthritiques), l'ibuprofène (p. ex., MotrinMD ou AdvilMD), le naproxène (AleveMD) et l'acide acétylsalicylique ou AAS (p. ex., AspirinMD, EntrophenMD, AnacinMD, NovasenMD).

L'ibuprofène, le naproxène et l'AAS appartiennent au groupe de médicaments appelés anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Le diclofénac en gel (Voltaren EmulgelMD) est un AINS topique en vente libre qui peut être appliqué sur la peau afin de soulager la douleur.

Il existe un certain nombre de crèmes et de pommades en vente libre conçues pour soulager les symptômes de l'arthrite. Certains de ces produits ont pour ingrédient actif le salicylate, alors que d'autres contiennent de la capsaïcine (qui se trouve naturellement dans les piments forts), du menthol ou du camphre. Certains ont été conçus pour traiter l'arthrose, et d'autres, l'arthrite inflammatoire. [Cliquez ici pour plus d'information.](#)

N'oubliez pas de parler à votre médecin ou à votre pharmacien avant d'utiliser un AINS oral ou topique en vente libre. Ils peuvent causer des problèmes d'estomac comme les ulcères et des effets secondaires

comme l'indigestion, la nausée, les crampes et les brûlures d'estomac. Vous trouverez des renseignements plus détaillés sur les AINS sur la page sur [les médicaments anti-inflammatoires](#) ou en consultant le [Guide sur les médicaments](#) de la Société de l'arthrite.

### **Médicaments sur ordonnance pour traiter la douleur**

Ceux-ci sont prescrits quand les médicaments en vente libre ne sont pas assez puissants pour traiter la douleur causée par l'arthrite. Si c'est votre cas, un membre de votre équipe soignante, habituellement votre médecin, pourrait vous prescrire des antidouleurs sur ordonnance, comme le tramadol (un opioïde) ou la duloxétine. [Cliquez ici pour plus d'information.](#)

### **Cannabis médicinal**

Depuis 2001, il est possible d'utiliser légalement le cannabis médicinal comme traitement au Canada, et de nombreuses personnes arthritiques ont cherché à le faire. La brochure [Le cannabis médicinal: un guide sur l'accès](#) de la Société de l'arthrite décrit en détail le processus pour acquérir du cannabis médicinal auprès d'un producteur autorisé. La Société de l'arthrite encourage les personnes atteintes d'arthrite à s'informer sur les traitements et les options qui ont une incidence sur leurs soins. Vous trouverez ci-dessous une description du processus d'accès au cannabis médicinal. Commencez par vous renseigner à la fois sur le processus et sur le traitement.

**1. Faites vos devoirs:** Renseignez-vous sur le cannabis médicinal auprès de sources crédibles. Si vous croyez que le cannabis médicinal pourrait vous convenir, prenez rendez-vous avec votre médecin pour en discuter. Préparez une liste de questions et songez à demander à un ami ou à un parent de vous accompagner à votre rendez-vous.

**2. Expliquez à votre médecin** ce que vous pensez du cannabis médicinal à titre d'option de traitement, posez des questions et prenez une décision éclairée ensemble.

**3. Sélectionnez un vendeur autorisé :** Communiquez avec des vendeurs autorisés et posez-leur des questions sur leur façon de fonctionner, et les services et produits qu'ils fournissent. Assurez-vous de vous sentir à l'aise avec le vendeur autorisé que vous choisissez.

**4. Préparez les documents exigés :** Vous aurez besoin d'un document médical rempli (semblable à une prescription) de votre médecin. Vous devrez également vous inscrire auprès du vendeur autorisé que vous aurez sélectionné, ou auprès de Santé Canada si vous souhaitez produire votre propre cannabis à des fins médicales ou désigner une personne pour le faire en votre nom.

**5. Soumettez les documents :** Une fois que le vendeur autorisé aura les documents requis en main, il pourra traiter votre commande.

Si vous utilisez déjà le cannabis médicinal pour gérer votre arthrite, assurez-vous que votre médecin est au courant (comme il devrait l'être pour tous vos médicaments) des symptômes pour lesquels vous le prenez, du mode d'administration et de la posologie.

### **Remarques importantes :**

- Bien qu'il soit légal d'utiliser du cannabis médicinal au Canada s'il est prescrit par un médecin, il ne s'agit pas d'un traitement approuvé par Santé Canada. À ce jour, les données probantes sur

les avantages et les risques relatifs au cannabis médicinal dans le traitement de l'arthrite sont limitées.

- Les personnes de moins de 25 ans ne devraient pas utiliser de cannabis médicinal.
- L'information sur cette page est présentée uniquement à des fins éducatives. Il ne vise pas à remplacer les conseils d'un médecin. Consultez votre médecin ou un professionnel de la santé compétent pour obtenir de l'information précise sur les questions liées à votre santé afin de garantir qu'on tient compte de votre situation personnelle.
- L'automédication au moyen du cannabis à des fins récréatives n'est PAS un substitut sécuritaire du cannabis médicinal obtenu auprès d'un vendeur autorisé et utilisé suivant les instructions de votre médecin.

Pour de plus amples renseignements sur le cannabis médicinal, visitez la [page Web sur le cannabis médicinal](#) de la Société de l'arthrite.



## LES RELATIONS SONT IMPORTANTES

---



La section sur la famille et les amis (ici et dans « Les trois types de soutien ») contient de l'information utile que vous pouvez partager avec vos proches pour leur faire comprendre l'importance du soutien. Envoyez-leur un lien

vers cette section, prenez des notes que vous pourrez leur transmettre ou imprimer un PDF de ce contenu pour le leur remettre.

Les personnes atteintes de douleur chronique qui bénéficient du soutien d'autrui :

- éprouvent une douleur de moins grande intensité;
- sont moins susceptibles d'être frappées d'une invalidité associée à la douleur;
- sont moins nombreuses à souffrir de dépression et d'anxiété;
- disposent de moyens plus efficaces de composer avec la douleur;
- ont une meilleure qualité de vie, en général.

En deux mots, les gens qui bénéficient du soutien de leur famille et de leurs amis peuvent mieux composer avec la douleur que les autres.

Voici des suggestions que vous pourriez faire à vos proches pour qu'ils fassent preuve de soutien :



### **Soyez un modèle positif**

Prévoyez des activités sociales et physiques ensemble. Il est difficile de changer ses habitudes ou des comportements acquis. Le soutien de la famille et des amis est très important pour enclencher ce processus.

## **N'oubliez pas de faire preuve de souplesse**

Les personnes qui vivent avec la douleur hésitent souvent à prendre des engagements parce qu'elles ne savent pas comment elles se sentiront. Il faut donc se montrer compréhensif et flexible avec les gens qui souffrent de douleurs chroniques.



## **Organisez des activités amusantes**

Une personne qui éprouve de la douleur peut parfois avoir l'impression que sa vie est en veilleuse. Prenez les choses une journée à la fois, mais organisez régulièrement des activités amusantes. Celles-ci peuvent être plus courtes en raison de la douleur. Par exemple, votre ami ou votre proche préférera peut-être prévoir une aventure de quelques heures plutôt que toute une journée d'activités.

---



## LES TROIS TYPES DE SOUTIEN

---



---

Il y a trois types de soutien que vous pouvez offrir un à un membre de votre famille ou à un ami qui vit avec de la douleur chronique ou persistante :

Les gens qui vivent avec la douleur considèrent généralement le soutien affectif comme le type de soutien le plus utile. Voici quelques moyens de faire en sorte que votre proche se sente aimé et accepté.

- Écouter sans juger. Parfois, tout ce dont les gens ont de besoin est un exutoire au stress quotidien.
- Être encourageant. Remarquez et renforcez les changements positifs qui se sont produits grâce aux efforts de votre proche. Par exemple, si votre ami s'est mis à l'aquaforme, vous pourriez lui souligner toutes les améliorations que vous avez remarquées depuis qu'il a commencé.

### **À éviter**

- La pitié. Peu de gens veulent être pris en pitié, et la pitié des autres peut renforcer les émotions et les perceptions négatives. L'empathie est de beaucoup préférable à la pitié.
- La culpabilité. Votre proche devra peut-être parfois annuler des plans à la dernière minute en raison de la douleur. Il est important de comprendre et de ne pas le culpabiliser. Offrez de modifier vos plans (p. ex., regarder un film à la maison au lieu d'aller faire une promenade) ou de remettre vos projets à plus tard.

## **Prenez soin de vous aussi**

Un grand nombre des recommandations que vous faites à votre ami ou à votre proche s'applique probablement aussi à vous. Assurez-vous de bien manger, de faire de l'activité physique, de passer du temps avec votre famille et vos amis et de prendre le temps de sortir et de vous amuser.



**SOUTIEN AFFECTIF**

**SOUTIEN PHYSIQUE**

**INFORMATION**

**Demandez à votre proche s'il y a des choses que vous**

## pouvez faire pour lui faciliter la vie.

Par exemple :

- Aider avec les tâches ménagères ou les courses.
- Aider avec le transport. Les personnes qui vivent avec la douleur chronique peuvent avoir de la difficulté à se déplacer.
- Aider à la préparation de ses rendez-vous médicaux, par exemple en l'aidant à dresser une liste de questions. Vous pouvez également l'accompagner au rendez-vous et prendre des notes. Les médecins peuvent donner beaucoup d'information en peu de temps. Une autre paire d'oreilles peut donc être très utile.

### **À éviter**

Évitez de prendre en charge toutes les tâches et toutes les corvées. Même si votre but est d'offrir votre soutien, vous pourriez en fait réduire le sentiment d'indépendance de votre proche et sa confiance en ses capacités. Il est préférable de déterminer ce que la personne est en mesure de faire et de répartir les tâches en conséquence. N'oubliez pas que l'arthrite et la douleur persistante sont épisodiques. Il est donc normal que les capacités d'une personne changent périodiquement.



**SOUTIEN AFFECTIF**

**SOUTIEN PHYSIQUE**

**INFORMATION**

Plus vous en savez sur ce que vit votre proche, plus vous saurez quoi faire pour l'aider. Les [ressources d'apprentissage](#) de la Société de l'arthrite est un excellent point de départ.

D'autres mesures que vous pouvez prendre:

- Rappeler à votre proche ce qui a fonctionné par le passé.

- Vous renseigner au sujet d'enjeux pertinents
- Adhérer à un groupe de soutien

### **À éviter**

Ne donnez pas de conseils que votre proche n'a pas demandés et ne lui faites pas des rappels de façon trop insistante. Laissez toujours votre proche prendre les devants.



## RESTEZ EN CONTACT

---



Merci de prendre quelques minutes pour remplir [le présent sondage](#). Vos commentaires nous aideront à continuer d'améliorer nos programmes éducatifs pour que vous, et d'autres Canadiens puissent mieux prendre en charge leur arthrite.



Inscrivez-vous au [bulletin électronique Rayonnez](#) pour recevoir des conseils en matière de santé et de bien-être, trucs de prise en charge personnelle, histoires inspirantes, et bien plus encore pour vous aider à vous épanouir malgré l'arthrite.



© 2018 The Arthritis Society. All Rights Reserved.