



Démystifier la douleur: Mieux la comprendre Pour mieux la traiter

Johanne Beaudoin physiothérapeute

Aucun conflit d'intérêt à déclarer

Références:

1. Module "Gérer la douleur chronique" arthrite.ca
2. Cours Université de Sherbrooke "Gestion de la douleur"
3. Livre: "Le phénomène de la douleur" S. Marchand 2009

À venir

- ▶ Douleur aiguë VS douleur persistante/chronique
- ▶ Douleur et Arthrite
- ▶ Qu'est ce que la sensibilisation centrale ?
- ▶ Méthodes de mesure de la douleur
- ▶ Stratégies de prise en charge

Pourquoi parler de la douleur?

La douleur est un symptôme courant de l'arthrite

C'est en fait la principale préoccupation des clients

Il vous arrive peut-être d'avoir l'impression que vous ne pouvez rien faire contre la douleur

L'enseignement sur ce sujet est recommandé par tous les guides de pratique

Il y a constamment de nouvelles recherches dans le domaine de la douleur

QUIZZ: Vrai =1 ou Faux=2

- Les gens ayant de l'arthrite ont tous la même douleur
- Les femmes ont un seuil de douleur plus bas
- On peut ressentir de la douleur sans blessure
- Il est préférable de ne pas bouger quand vous avez de la douleur
- La physiothérapie peut soulager la douleur

QUIZZ

< Back

When poll is active, respond at PollEv.com/annecote355

Text **ANNECOTE355** to **22333** once to join

Visual settings



Activate



Show responses



Lock



Clear responses



Fullscreen



Les gens ayant de l'arthrite ont tous la m
douleur

vrai

faux

 Poll Everywhere


Logout

Qu'est ce que la douleur ?

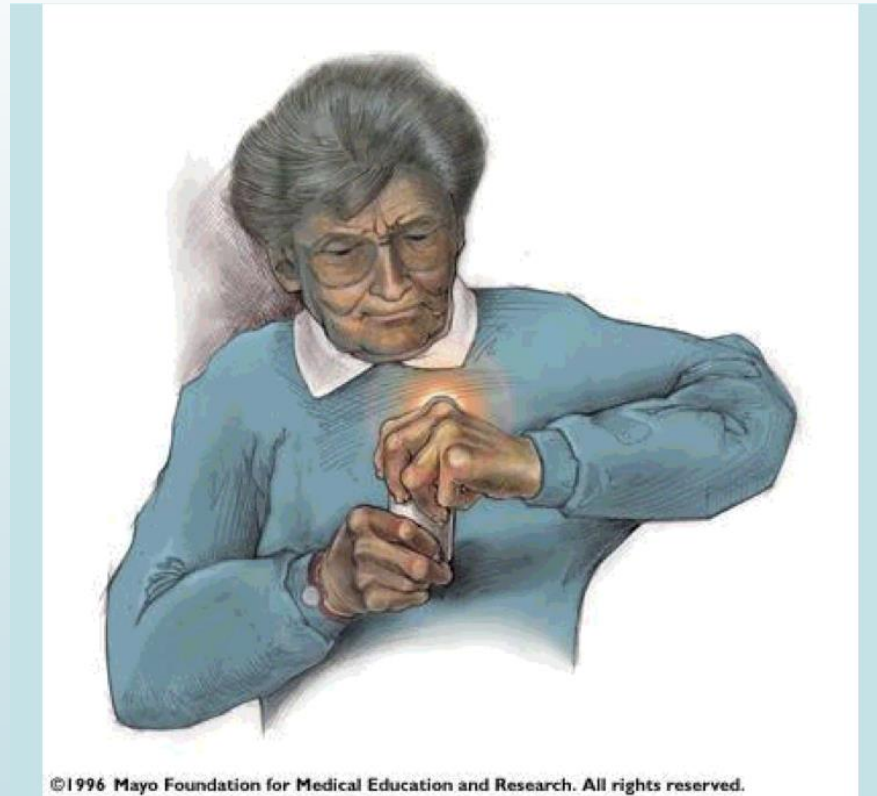
- Expérience sensorielle et émotionnelle désagréable résultant d'une lésion réelle ou potentielle ou décrite en de tels termes.

(IASP 94)

- Expérience subjective c'est à dire propre à chacun dont vous seul êtes le juge

- 
- 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, Mais non :
 - Car la douleur est une perception d'abord , elle est interprétée par la personne selon ses expériences antérieures, le contexte et de multiples facteurs

Que se passe t'il?



Que se passe t'il?

le cortex cérébral

↑

la base du cerveau

↑

la moelle épinière

↑

Nerfs récepteurs de douleur
sensibles à la chaleur,
la pression
et substances chimiques

STIMULUS

The diagram illustrates the sensory pathway. At the bottom, a black starburst labeled 'STIMULUS' is connected by thin lines to a vertical stack of text. From bottom to top, the text reads: 'Nerfs récepteurs de douleur sensibles à la chaleur, la pression et substances chimiques', 'la moelle épinière', 'la base du cerveau', and 'le cortex cérébral'. Each text element is connected to the one above it by a solid black upward-pointing arrow.

Cortex cérébral



Interprétation

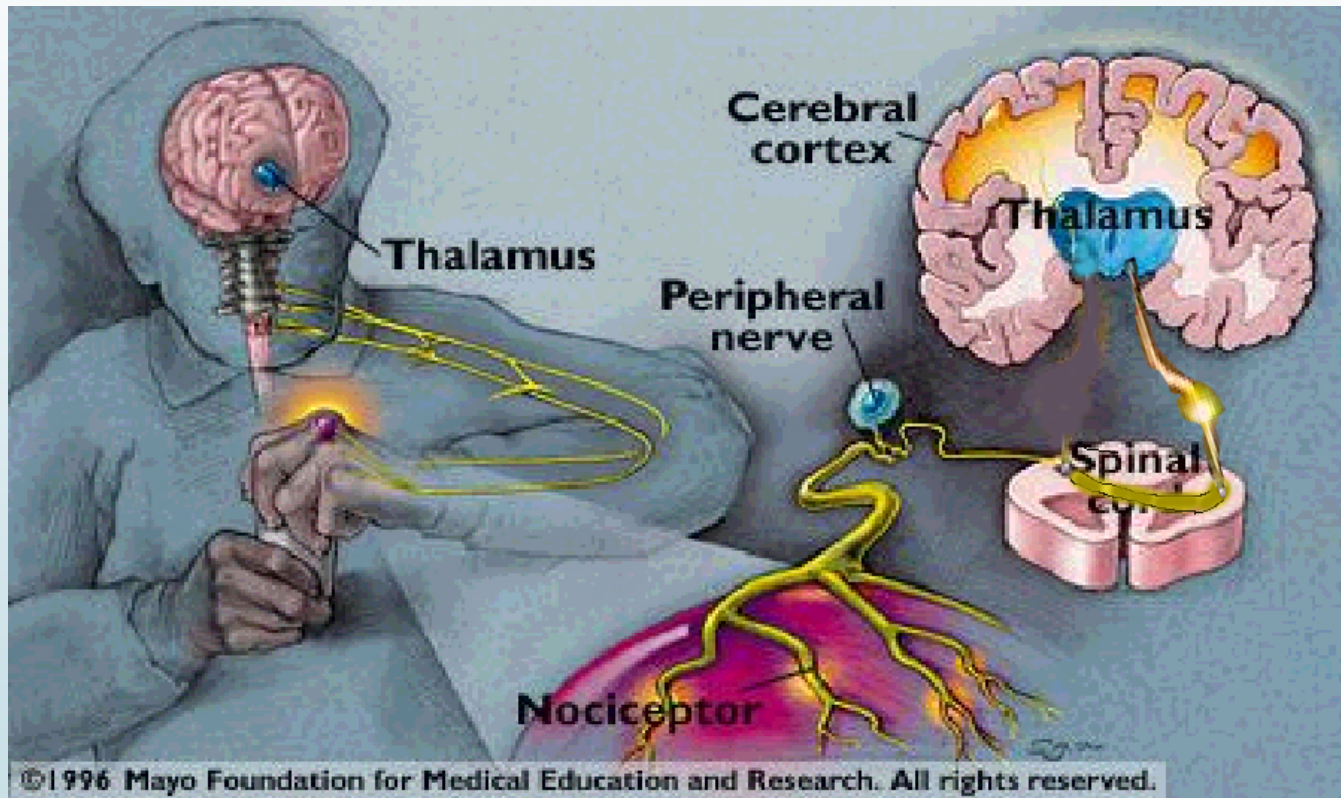


Action

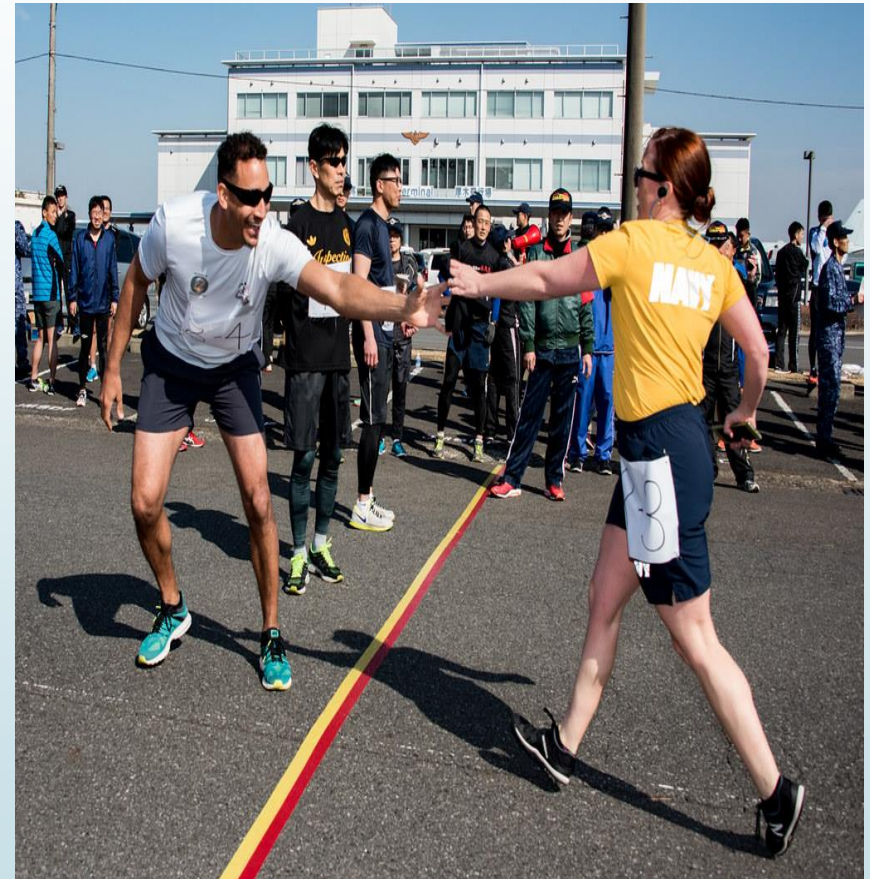
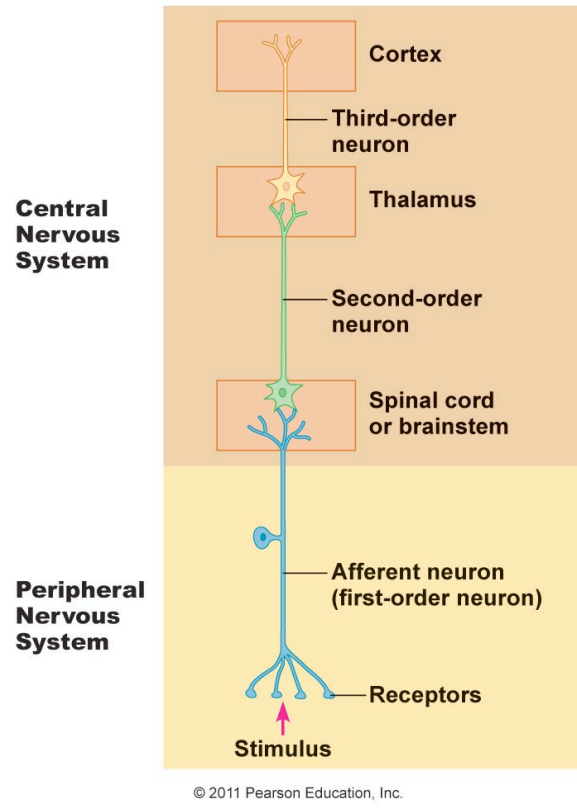


Émotion

Phénomène complexe



Parcours de l'influx nerveux



Facilitation ou Inhibition

Message persistant
amplifié



Message interrompu
affaibli



Douleur aigue

- **Signal d'alarme** pour signifier à votre cerveau que quelque chose est brisée, blessée
- Elle est un mécanisme nécessaire à votre survie
- Disparaît après quelques jours ou semaines après la guérison de la blessure



Exemple de douleur aiguë:

Si vous mettez la main sur 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 dommage.



Après quelques heures:

La douleur se calmera habituellement à mesure que la partie endommagée du corps guérit et qu'il n'est plus nécessaire de la protéger.

De quelques jours à quelques semaines normalement



CONSEILS AVEC DOULEUR AIGUE

- **Ralentir** les activités pour 24-48hrs
- Soulager par la médication ,glace
- Adopter des positions antalgiques
- Au besoin ,supporter la région atteinte

À ÉVITER !

Le fait de ne pas bouger même de demeurer au lit ralentit la guérison et prolonge le rétablissement



Douleur et Arthrite

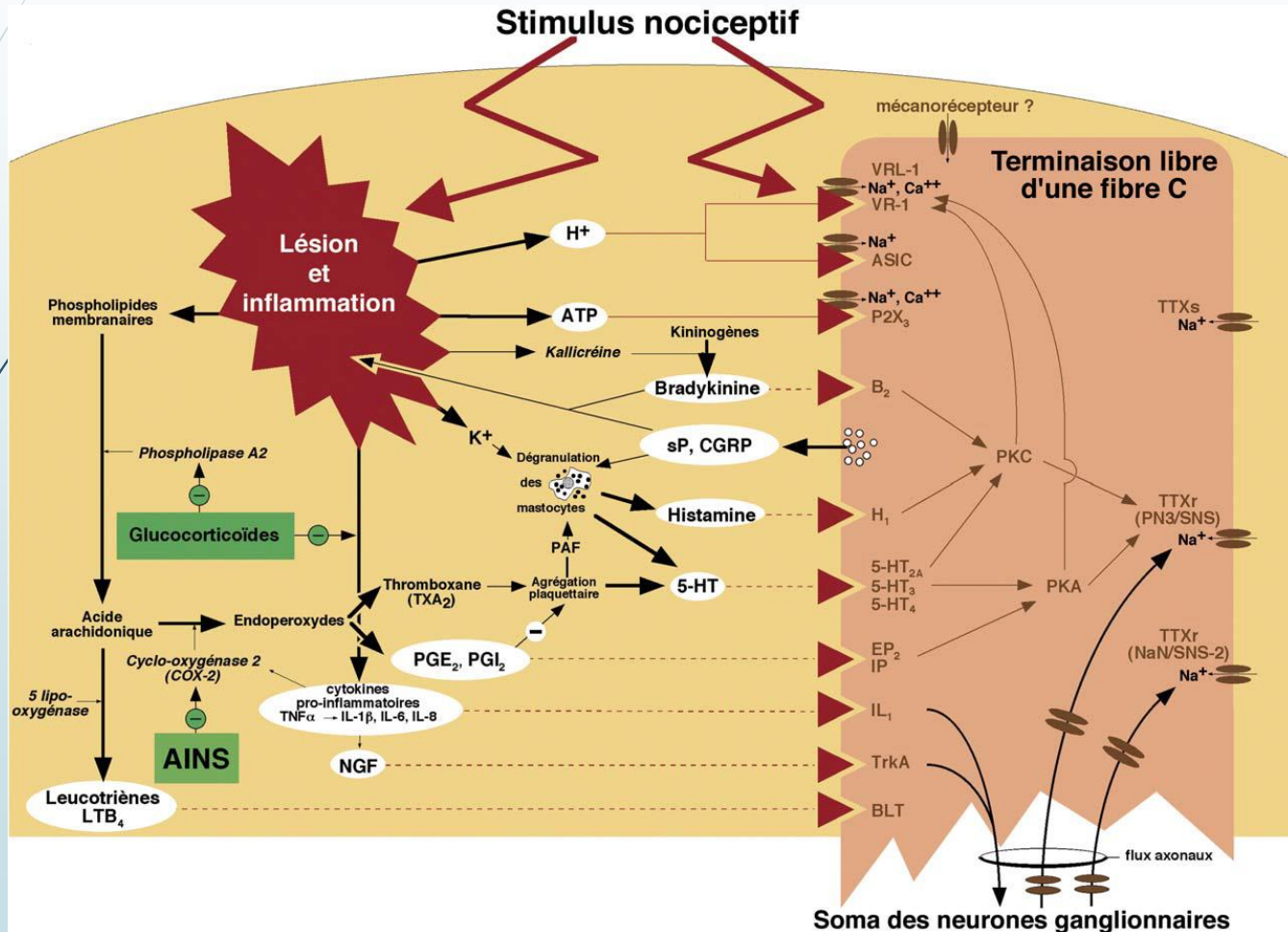
- Inflammation = chaleur
gonflement
douleur



1. Libération de facteurs inflammatoires

2. Activation des récepteurs de la douleur (nocicepteurs) présents dans la peau, les muscles, les articulations, les viscères

EN RÉSUMÉ



Douleur persistante/chronique

“J’ai rencontré ma rhumatologue hier,
tous mes bilans sanguins sont normaux, l’examen
ne signale pas de signes inflammatoires mais j’ai
mal partout, tout le temps”



Figure 2 – In the proximal interphalangeal joint examination, the examiner places his or her thumbs on the medial and lateral sides of each joint to evaluate for swelling, exerts pressure with one thumb and then the other to ballot for increased joint fluid, and assesses tenderness with bilateral thumb pressure at the joint line margins.

Douleur persistante/chronique

“Mon médecin dit que les symptômes et la douleur que j'ai s'explique par la fibromyalgie“

“J'ai une complication à mon problème qu'on nomme le Syndrôme régional douloureux complexe “

Douleur persistante/chronique

Présente au delà de 3 mois malgré que le processus de guérison ou d'inflammation est stabilisé

Signale une dysfonction des mécanismes de gestion de la douleur = défectuosité

Réaction exagérée du SNC

Non nécessaire



Mécanismes déficients

- 1/3 des gens chez population générale
- Perception amplifiée : Réponse exagérée à un stimulus = sensibilisation accrue
- Manque d'inhibition : Déficit des substances analgésiques endogènes ; endorphine, sérotonine, noradrénaline

Douleur persistante/chronique

- Perturbations des mécanismes de la douleur qui entraînent ou une perception amplifiée de douleur et/ou un manque d'inhibition



Phénomène de sensibilisation

Le 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 ,les déforme.

On parle alors du phénomène de sensibilisation des voies de transmission de la douleur



Douleur aiguë

/chronique

- ▶ SIGNAL D'ALARME POUR PROTÉGER
- ▶ PRÉSENCE D'INFLAMMATION
- ▶ NÉCESSAIRE
- ▶ DISPARAÎT QUAND L'INFLAMMATION EST CONTRÔLÉE OU LA RÉGION GUÉRIE

- ▶ MÉCANISMES DÉFECTUEUX
- ▶ ABSENCE D'INFLAMMATION
- ▶ NON NÉCESSAIRE
- ▶ PERSISTE QUAND L'INFLAMMATION EST ABSENTE OU RÉGION EST GUÉRIE
- ▶ AFFECTE PLUSIEURS SPHÈRES DE LA VIE

Douleur persistante/chronique



Pourquoi ?

- La répétition d'un mouvement ou d'une activité renforce un réseau de connexions nerveuses.
- Plus souvent nous vivons une expérience, plus il devient facile pour ce message d'être transmis.
- C'est pourquoi une activité devient plus facile quand nous la pratiquons régulièrement.



Pourquoi ?

- Mais cela agit parfois contre nous.

Si un mouvement ou une activité fait mal pendant suffisamment longtemps, le cerveau fera le lien entre le mouvement et la douleur ressentie.


Même s'il n'y a plus de blessure, le mouvement continue de faire mal.

Parfois, même se préparer à faire un mouvement peut être suffisant pour causer de la douleur.



Conséquences de la douleur chronique





**Est ce que la douleur
arthritique est une douleur
aigue ou chronique ?**

1=aigue

2=chronique

3=les deux

Tout dépend....

- Si l'arthrite est active= douleur aiguë
- Si l'arthrite est bien stabilisée depuis plusieurs semaines = douleur persistante/chronique
- Sensibilisation présente 1/3 des gens avec P.A.R.*
- Dysfonction des mécanismes de contrôle inhibiteurs de la douleur chez 2/3 des clients atteints de fibromyalgie

➤ Andersson ML, Svensson B, Bergman S. Chronic widespread pain in patients with rheumatoid arthritis and the relation between pain and disease activity measures over the first 5 years. J Rheumatol. 2013;40:1977-85



Douleur persistante

Ne veut surtout pas dire que la douleur est imaginaire ou que la douleur est dans la tête

Ou que vous êtes responsable de la douleur

S'explique par particularités individuelles et certains facteurs prédisposants

Facteurs qui prédisposent

- Hérité
- Âge
- Sexe
- Émotions
- Stress
- Mauvais sommeil



Hérédité

Existence de prédispositions génétiques à la douleur

Déficiences de certaines enzymes



Homme ou femme?

- ▶ En bas âge réponses similaires à la douleur
- ▶ Seuils de douleur plus bas chez les femmes à partir de l'adolescence
- ▶ S'explique par des facteurs psychosociaux et hormonaux



Jeune ou Âgé?

- Dégénérescence musculosquelettique ;
arthrose, séquelles de blessures autres

- Réduction de la tolérance :

- de neurotransmetteurs inbiteurs(quantité)
- efficacité des mécanismes inhibiteurs





Émotions


- Anxiété : Augmente la perception de la douleur mais prouvé seulement chez les hommes
- Colère: Augmente la perception de la douleur aigue
- Joie: Diminue la perception de la douleur
- Peur: Diminue la perception de la douleur



Troubles de sommeil

- Les études ont démontrées que la détérioration du sommeil est un prédicteur de la douleur chronique.
- Perception de la douleur est augmentée après un sommeil restreint

Qui est la personne la plus apte à prendre en charge la douleur persistante ?



1=Rhumatologue, 2=Anesthésiste, 3=Physiothérapeute
4.=Acupuncteur 5= Autres ?



VOUS

Médecin de famille

Rhumatologue

Anesthésiste

Infirmière

Physiothérapeute

Ergothérapeute

Kinésiologue

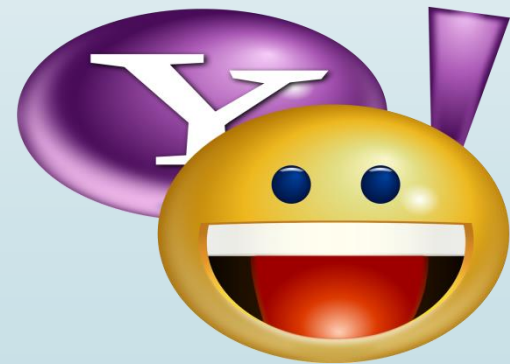
Psychologue

Travailleur Social

Famille

Vous le pouvez!

- Vous pouvez faire en sorte que les processus d'apprentissage 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.



Pourquoi prendre en charge la douleur ?

Pour que la douleur aiguë ne devienne pas chronique

Pour que la douleur ne soit pas un obstacle à vos activités

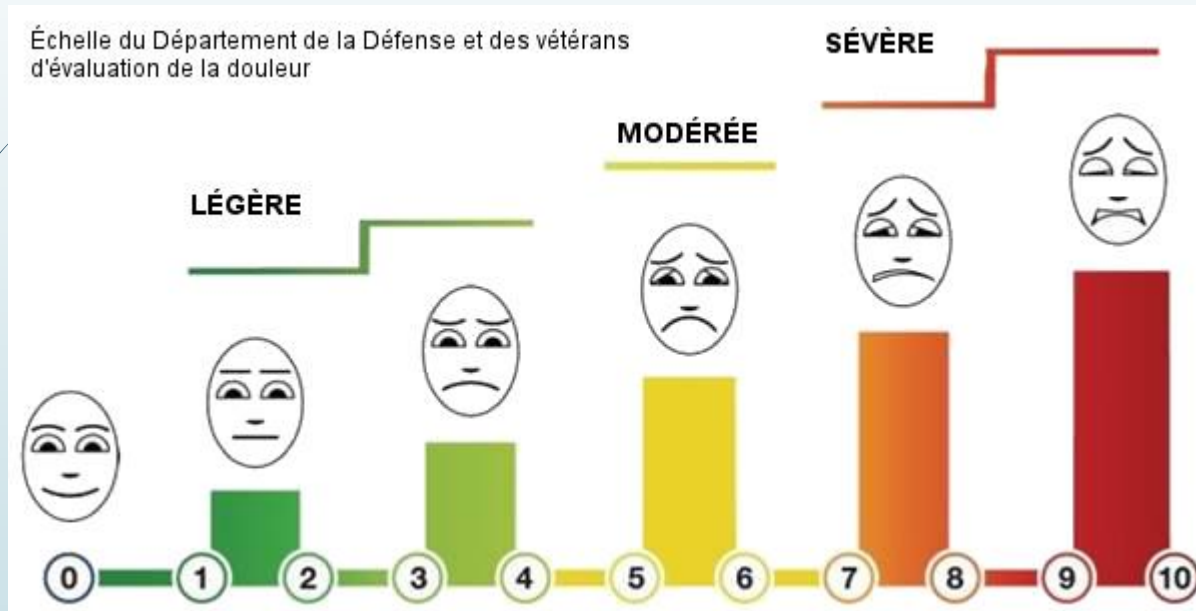
Pour que vous puissiez vous définir autrement que par la douleur

Stratégies de prise en charge

- La douleur exige une combinaison de stratégies. Les médicaments ont un rôle important 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



Échelle Visuelle Analogique



Évaluer la douleur : échelle NADIR

► Échelle fonctionnelle NADIR

0 = AucuNe douleur

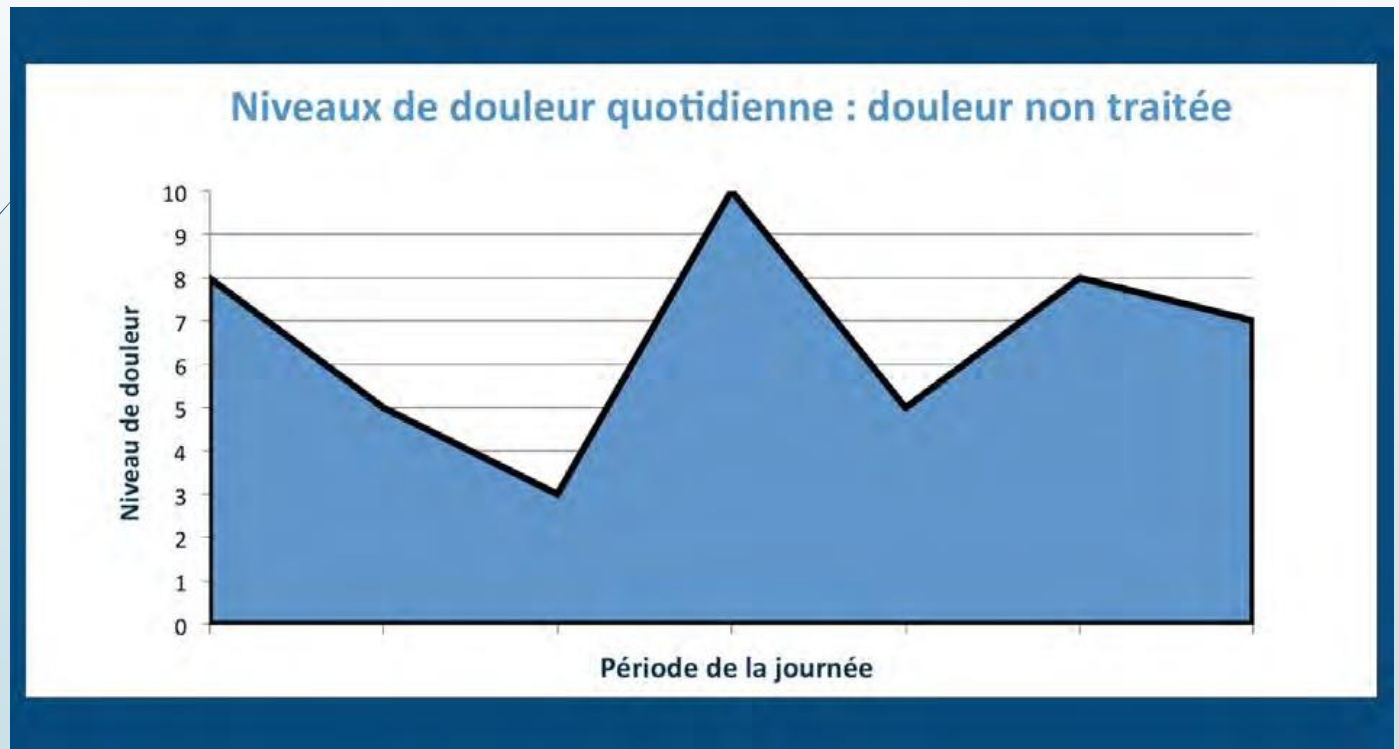
1-2-3-4-5 = La douleur est présente mais je demeure cApable de poursuivre mes activités

6-7 = Il devient Difficile de prendre vos responsabilités, vous vous amusez rarement et avez de la difficulté à vous concentrer

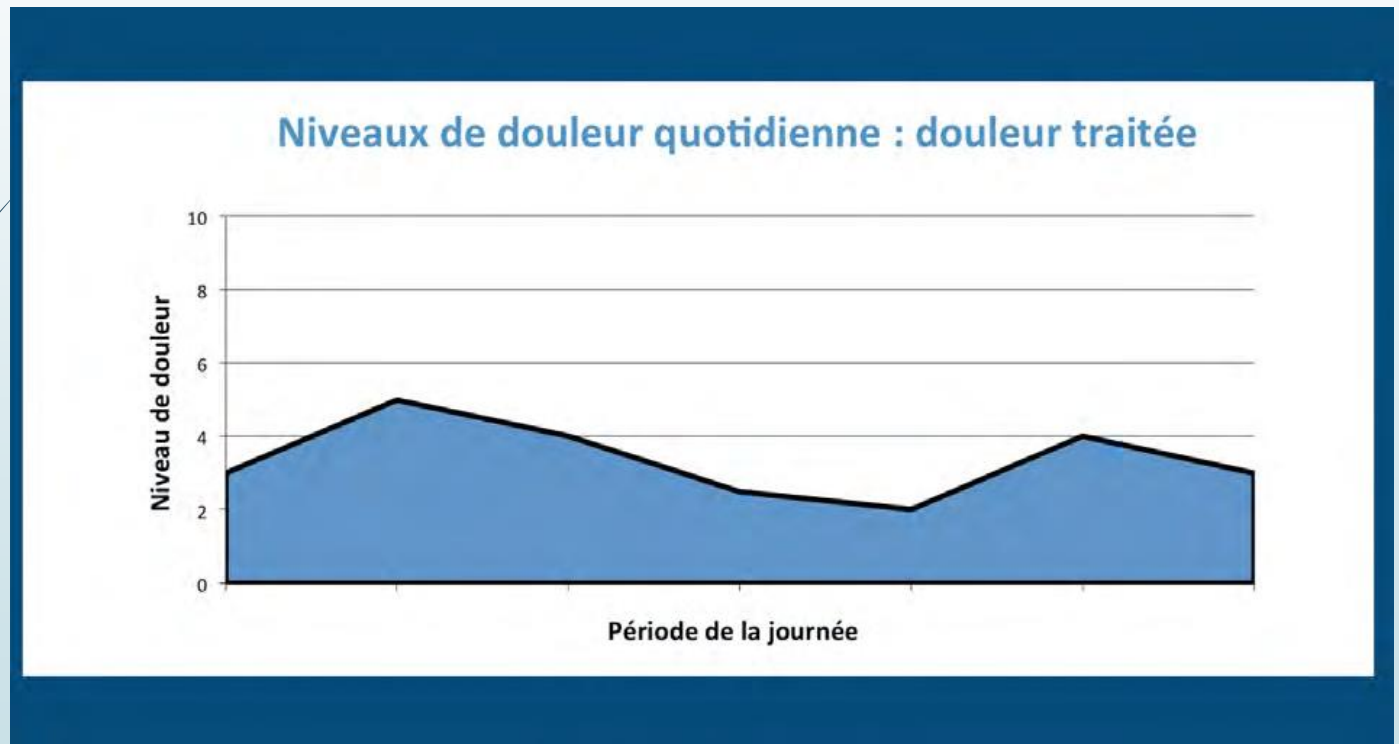
8-9 = Vous manquez le travail, vos activités de loisir et êtes Incapable de fonctionner

10 = Vous devez Recevoir des soins médicaux immédiatement

Auto Contrôle Inadéquat de la douleur



Autô contrôle adéquat de la douleur





- **Il faut viser une attitude positive.** 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.





Stratégies actives

Le traitement par la chaleur et le froid
la posture

la physiothérapie et l'ergothérapie

les exercices et l'activité physique

la relaxation musculaire

la visualisation

la distraction

la méditation et le yoga

la massothérapie, l'acupuncture et la
manipulation vertébrale, la chiropratie



Chaleur ou Froid?

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.

On ne devrait PAS utiliser de chaleur sur une articulation inflammée.

Chaleur

- Compresses
- Coussin chauffant
- Bain



Attention: Ne pas appliquer de chaleur sur un timbre médicamenteux ou sur pommade

Froid

Efficace pour réduire l'inflammation donc si la zone est rouge, chaude et enflée

Moyens:

Compresses de gel froides

Cubes de glace dans un sac

Sac de légumes congelés





Conseils généraux

Assurez vous que la sensibilité de la peau est normale

Assurez vous que votre peau est en bonne condition et qu'elle ne présente aucune plaie ni infection

Un traitement par la chaleur et le froid ne doit pas durer plus de 15 minutes

Au besoin vous pouvez recommencer un traitement après 1 heure

Protégez vous en appliquant une serviette entre la peau et l'application



La posture

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

De quelle façon on s'assoit, dort , travaille conduit l'auto ,on tient le téléphone etc

Référez à la section Vie quotidienne sur le site "arthritis.ca"

Physiothérapie

Évaluation complète de vos capacités physiques dont;

la douleur et l'inconfort que vous ressentez

les gonflements et mobilité des articulations

la posture

la force

Activités de vie quotidienne et fonction

Démarche

parfois la tolérance à l'effort

Tout cela dans le but d'établir un plan de traitement personnalisé

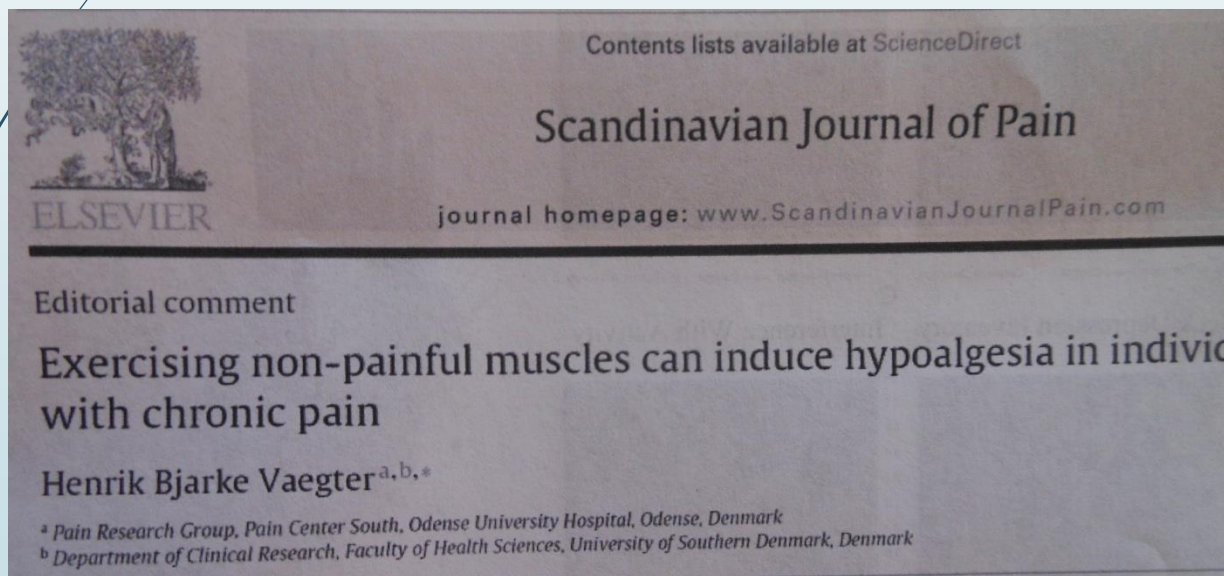
Plan de traitement

- Enseignement sur l'auto gestion de la maladie
- Modalités analgésiques variées:
- Correction posturale
- Thérapie manuelle et Mobilisations articulaires
- Étirements myofasciaux
- Application d'électroanalgésie; T.E.N.S.

- Démonstration de techniques pour faciliter les transferts et déplacements (canne, marchette)
- Enseignement d'un programme d'exercices adaptés
- Références à d'autres professionnels ou services: kinésologue médecins ,CLSC ,T.S. , orthésiste et ergothérapeute

Hypo ou analgésie

Le mouvement dans une zone confortable peut soulager et la douleur aiguë et la douleur chronique





Bienfaits du mouvement

- ▶ Permet de diminuer la douleur
- ▶ Diminue la raideur ,évite ankylose
- ▶ Maintient un bon tonus musculaire limite l'atrophie
- ▶ Augmente la capacité cardio respiratoire éloigne le déconditionnement
- ▶ Maintient une meilleure autonomie



**Est ce que trop bouger peut
contribuer à augmenter la
douleur ?**

1=oui

2=non

Profils de clientèle

- La personne qui évite , a peur de bouger
- La personne qui est hyperactive = bouge trop
- La personne sage

Laquelle êtes vous?



T.E.N.S.

► 2 types d'action selon les paramètres choisis:

Application haute fréquence; 50-100 HZ

arrête ou affaiblit la perception de douleur
agit au niveau médullaire

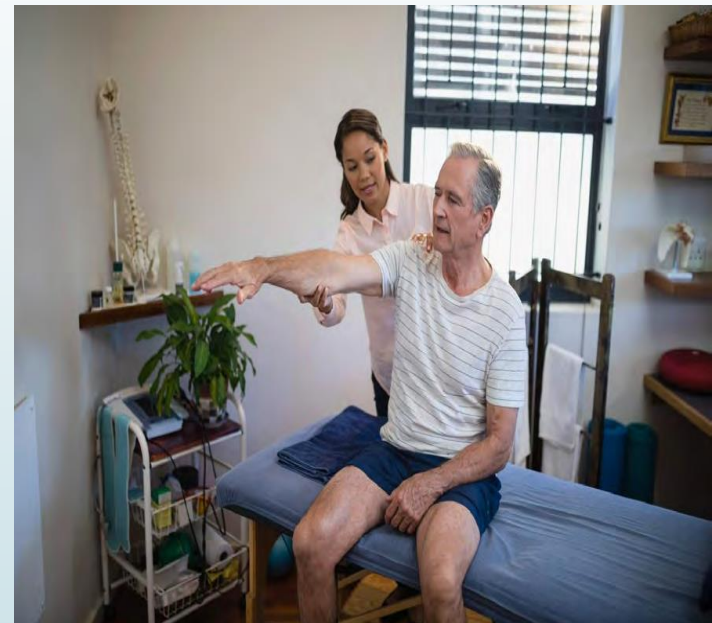
Application basse fréquence:

< 10 Hz sollicite les substances endogènes freine la douleur agit au niveau spinal/cortical



Exercices adaptés

- ▶ Exercices de souplesse et mobilité:
- ▶ Exercices de stabilité et renforcement
- ▶ Exercices d'endurance: marche , vélo
- ▶ Exercices de proprioception et équilibre



Ergothérapie

Les ergothérapeutes peuvent analyser tout ce que vous faites dans une journée et élaborer un programme pour :

- vous aider à protéger vos articulations
- réduire votre niveau de fatigue
- réorganiser votre domicile ou votre espace de travail, au besoin, pour faciliter le travail et les déplacements.
- fabriquer ou recommander des attelles orthopédiques ou des adaptations
- explorer diverses stratégies d'adaptation

Tout cela dans le but de réduire la douleur et à augmenter votre mobilité et votre capacité fonctionnelle

Activité physique

- 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



Activité physique

Ces hormones
qui améliorent
aussi
l'humeur et le
sentiment de
bien-être.





Conseils de départ

- 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. Parlez en avec un kinésologue ou physiothérapeute

Méditation et yoga

- 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 peut aider à gérer la douleur.

- À Rimouski: 2 studios de yoga offrent des séances et cours de méditation

Méditation

- 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)

Yoga

- Est un art ancien pratiqué depuis plus de 3000 ans en Inde et qui consiste en la pratique de postures, de techniques de respiration et de méditation. Est-ce que le yoga améliore vraiment les symptômes d'arthrite ?
- Récemment des études ont permis de conclure que la pratique régulière du yoga peut réduire les symptômes au niveau des genoux, améliorer la condition physique et offrir un état de bien être général des clients arthritiques. Pour en savoir plus :
- **Yoga as an alternative and complementary approach for arthritis: a systematic review Sharma M,2014**



Yoga



- Améliore la posture
- Augmente la mobilité
- Tonifie les muscles
- Amplifie la respiration
- Diminue les tensions
- Stimule la concentration
- Soulage certaines douleurs
- Favorise un meilleur équilibre
- Détend l'esprit



Yoga : conseils

- ▶ Faites d'abord un essai avec un professeur qualifié
- ▶ Débutez lentement et progressivement
- ▶ Respectez vos limites en tout temps
- ▶ Ne persistez pas dans une posture qui augmente ou crée de la douleur

Visualisation

La visualisation, souvent appelée imagerie guidée ou visualisation créative, est un moyen naturel et efficace de gérer la douleur chronique à court terme.

Elle consiste à imaginer une situation idéale en détail tout en vivant les émotions qui surviendraient si le scénario idéal imaginé était la réalité.

Ce scénario imaginé crée une réponse physiologique réelle qui soulage le stress (un élément qui exacerbe la douleur), modifiant ainsi sa manifestation physique. » Voir expérience proposée dans le guide « arthrite.ca »

Distraction

- 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



Distraction

- 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.



Relaxation

- Voici des suggestions applicables à tous les exercices de 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.

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.

Massothérapie

- 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.
- Le message doit apporter détente et soulagement



L'acupuncture

- 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.

La manipulation; chiropratie et physiothérapie

- Il s'agit d'une stratégie de gestion de la douleur à court et à long terme.
Les praticiens accomplissent la manipulation en exerçant une force contrôlée sur une vertèbre ou une articulation 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.
- Attention si vous êtes connue pour ostéoporose



Plusieurs autres stratégies ...

- Médication
- Relations personnelles; famille et amis

À consulter dans le guide d'enseignement
"arthritis.ca"

Ressources disponibles

LIGNE D'INFORMATION ET DE SOUTIEN

Pour les patients qui vivent
avec la douleur chronique

La douleur fait-elle partie de votre quotidien?

Si vous ressentez le besoin de parler, de vous confier
ou encore si vous désirez avoir de l'information:

HEURES DE DISPONIBILITÉ

De 8 h 30 à 16 h 30
du lundi au vendredi

Si la personne ne peut pas vous répondre au moment de votre appel,
veuillez svp, laisser votre **nom**, vos **coordonnées** ainsi que **deux ou trois**
moments où elle pourrait vous rappeler.

1-855-DOULEUR (1-855-368-5387)

QUIZZ: Vrai=1 ou Faux=2

- ▶ Les gens ayant de l'arthrite ont tous la même douleur
- ▶ Les femmes ont un seuil de douleur plus bas V
- ▶ On peut ressentir de la douleur sans blessure V
- ▶ Il est préférable de ne pas bouger quand vous avez de la douleur
- ▶ La physiothérapie peut soulager la douleur V



**Arthritis
won't
stop me.**

**L'arthrite ne
m'arrêtera
pas.**

Questions?

