

Approches non pharmacologiques de prise en charge de la douleur chronique

On recommande aux adultes souffrant de douleur chronique d'essayer d'abord des approches non pharmacologiques de soulagement de la douleur ou des analgésiques non opioïdes. Beaucoup de gens ont recours à plus d'une méthode. Les opioïdes, utilisés seuls, ne sont pas nécessairement efficaces; de plus, ils sont associés à des risques importants et à de graves effets secondaires.

Méthodes physiques

Méthodes psychologiques

Prévention



Il y a des façons de prendre en charge la douleur afin d'éviter qu'elle empire. Ces méthodes peuvent également aider à éviter que la douleur entraîne d'autres problèmes de santé. Le port d'attelles ou d'orthèses, le maintien d'un poids santé et le port de semelles orthopédiques sont des méthodes de prévention qui peuvent aider à prendre en charge la douleur chronique de façon sécuritaire.

« Après ma grossesse, mes pieds n'avaient plus la même forme, et je me blessais plus souvent. Je ne savais pas que c'était quelque chose qui se corrigeait. Lorsque j'ai commencé à porter mes semelles orthopédiques tous les jours, tout a changé, et je me suis beaucoup mieux sentie mentalement et physiquement. Mes semelles m'ont beaucoup aidée. »

– Theingry Sundberg



Attelles et orthèses

Les attelles et les orthèses peuvent aider la guérison, atténuer la douleur et prévenir les blessures à d'autres parties du corps. Il s'agit d'outils faits de matériaux soit rigides ou souples qui visent à soutenir un membre blessé ou à en restreindre le mouvement. Par exemple, une attelle pour le poignet peut aider à réduire la douleur chronique de cette articulation. Ces outils peuvent être achetés au magasin ou fabriqués sur mesure. Un fournisseur de soins de santé formé pourra vous conseiller sur les options qui seraient adaptées pour vous et votre type de douleur.

La recherche montre que les attelles et les orthèses peuvent réduire la douleur chronique associée aux problèmes suivants :

- Épicondylite latérale (tennis elbow)
- Syndrome du canal carpien
- Arthrose du pouce ou des doigts
- Arthrose du poignet



Maintien d'un poids santé

Le maintien d'un poids santé a plusieurs bienfaits, dont beaucoup contribueront à améliorer la santé globale et à réduire la douleur; en effet, la surcharge comme le déficit pondéral peuvent augmenter la douleur. Il existe plusieurs stratégies pour maintenir un poids santé, notamment manger des aliments sains et pratiquer régulièrement de l'activité physique. Certaines affections et certains médicaments peuvent jouer sur le poids. Demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé.

La recherche montre que le maintien d'un poids santé par l'alimentation et l'activité physique peut réduire la douleur chronique associée aux problèmes suivants :

- Douleurs lombaires (en contexte de surpoids)
- Arthrose du genou (en contexte de surpoids)



Semelles orthopédiques

Les semelles orthopédiques supportent les pieds et les maintiennent dans une bonne position. Elles peuvent aussi servir à prévenir ou à maîtriser les déformations. Les semelles orthopédiques peuvent atténuer la douleur aux pieds ou à d'autres parties du corps. Elles s'achètent en magasin, mais peuvent aussi être fabriquées sur mesure pour votre pied. Demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé.

La recherche montre que les semelles orthopédiques peuvent réduire la douleur chronique associée aux problèmes suivants :

- Douleurs lombaires
- Polyarthrite rhumatoïde (avec douleur aux pieds)
- Pied plat valgus souple



Vous ne voyez pas votre type de douleur ci-dessus? Ça ne veut pas dire que ces méthodes ne seront pas efficaces pour vous; ça pourrait simplement signifier que la recherche ne s'est pas encore penchée sur ce type de douleur. Par ailleurs, même si vous souffrez d'un des problèmes énumérés, il se peut que le port d'attelles ou d'orthèses, le maintien d'un poids santé ou les semelles orthopédiques n'aient pas les résultats souhaités pour vous. Chaque personne répond différemment aux méthodes de prise en charge de la douleur, et vous devrez trouver les méthodes qui fonctionnent le mieux pour vous. Votre fournisseur de soins de santé pourra vous guider et vous proposer des options. Pour en savoir plus sur les approches non pharmacologiques de prise en charge de la douleur, consultez les documents sur les méthodes psychologiques et physiques.

Pour obtenir ce document en format PDF, rendez-vous à www.acmts.ca/douleurchronique.

Remerciements : L'ACMTS souhaite remercier le service de la stratégie sur la douleur de l'autorité sanitaire de la Saskatchewan, qui a offert son expertise dans la révision et la rédaction des documents sur les approches non pharmacologiques de prise en charge de la douleur chronique. Merci aussi à SaskPain, qui nous a aidés à trouver des personnes atteintes de douleur chronique pour examiner les documents. En terminant, nous remercions tout spécialement chacune des personnes (nommées à www.acmts.ca/douleurchronique) qui ont participé à l'examen et à la révision des documents.

Questions ou commentaires au sujet de l'ACMTS ou de cet outil?



En ligne :
acmts.ca



Twitter :
[@ACMTS_CADTH](https://twitter.com/ACMTS_CADTH)



Courriel :
demandes@cadth.ca



Bulletin Nouveauté à l'ACMTS :
cadth.ca/fr/abonnez-vous

AVERTISSEMENT

Le présent document est diffusé à titre d'information exclusivement, et rien n'est dit ou garanti quant à son adéquation à une finalité déterminée; il ne saurait tenir lieu de l'avis ou de l'opinion en bonne et due forme d'un médecin ni du jugement professionnel qui intervient dans la prise de décisions. Toute utilisation de ce document se fait entièrement aux risques et périls de l'utilisateur. L'Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé (« ACMTS ») n'offre aucune garantie quant à l'exactitude, à l'exhaustivité ou à l'actualité du contenu de ce document et elle ne saurait être tenue responsable des erreurs ou des omissions, des blessures, des pertes, des dommages ou des préjudices découlant de l'usage du présent document, du matériel de tiers contenu dans le document, ni des sources d'information de référence. Dans les limites et sous les conditions précisées ci-dessus, les opinions exprimées ici ne reflètent pas forcément celles de Santé Canada, des gouvernements provinciaux ou territoriaux, ou des autres bailleurs de fonds de l'ACMTS, ou de tout tiers fournisseur d'information. Le document est protégé par le droit d'auteur et d'autres droits de propriété intellectuelle; seule l'utilisation à des fins personnelles, privées et non commerciales est autorisée.

À propos de l'ACMTS

L'ACMTS est un organisme indépendant sans but lucratif dont le mandat est de fournir aux décideurs du système de santé canadien des preuves objectives leur permettant de prendre des décisions éclairées concernant l'usage optimal des médicaments, des dispositifs médicaux et des procédures cliniques au sein de notre système de santé.

L'ACMTS reçoit du financement des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, à l'exception du Québec.

septembre 2020

ACMTS Preuves à l'appui.

acmts.ca