

Soulager sans médicaments

Les approches non pharmacologiques de prise en charge de la douleur chronique

L'ACMTS a réalisé une série d'examen des données probantes pour évaluer et résumer la recherche sur l'efficacité clinique des méthodes non pharmacologiques de soulagement de la douleur chronique non cancéreuse. Ces examens ont ensuite servi de base à une série de documents à imprimer résumant les données probantes à l'intention des patients et des cliniciens. Les résumés à l'intention des cliniciens contiennent notamment des « considérations pratiques », soit des conseils et stratégies utiles au moment de recommander les méthodes non pharmacologiques présentées aux patients. Ce feuillet d'ordonnance va de pair avec cet ensemble de ressources, et le tout se trouve au cadth.ca/fr/douleurchronique.

L'essentiel des données probantes issues des examens de l'ACMTS est résumé ci-dessous; cependant, l'incertitude pèse sur les résultats. La force et la qualité des données varient selon la population de patients, la durée de l'intervention et la durée du suivi. Ainsi, la recherche devra se poursuivre.

Méthodes physiques



Activité physique

L'exercice pourrait atténuer la douleur de différents types : lombalgie, arthrose du genou ou de la hanche, fibromyalgie et polyarthrite rhumatoïde.



Acupuncture

L'acupuncture pourrait atténuer la douleur des types suivants : lombalgie, arthrose de la hanche, arthrose, céphalées, douleur à l'épaule, douleur pelvienne chronique ou prostatite, sciatique et douleur myofasciale.



Thérapeutique manuelle

La thérapie manuelle pourrait atténuer la douleur des types suivants : lombalgie chronique (manipulation vertébrale et massage), cervicalgie (massage) et céphalées de tension (manipulation vertébrale).

Méthodes psychologiques



Pleine conscience

La pleine conscience pourrait atténuer la douleur liée à la lombalgie et à la fibromyalgie.



Thérapie cognitivocomportementale (TCC)

La TCC pourrait atténuer la douleur liée à la lombalgie, à la cervicalgie, à l'arthrose du genou et à la fibromyalgie.



Yoga

Le yoga pourrait atténuer la douleur liée à la lombalgie et à la dysménorrhée primaire.

Prévention



Attelles et orthèses

Le port d'attelles ou d'orthèses pourrait atténuer la douleur liée à l'épicondylite latérale (*tennis elbow*), au syndrome du canal carpien, à l'arthrose du pouce ou des doigts et à l'arthrose du poignet.



Maintien d'un poids santé

Le maintien d'un poids santé par l'alimentation et l'activité physique pourrait réduire la douleur chez les personnes en surpoids atteintes de lombalgie ou d'arthrose du genou.



Semelles orthopédiques

Les semelles orthopédiques pourraient réduire la douleur liée à la lombalgie, à la polyarthrite rhumatoïde (avec douleur aux pieds) ou au pied valgus souple.

Cette page doit être remplie par un fournisseur de soins de santé. Les renseignements ci-dessous doivent être fournis :

- Nom et coordonnées d'un clinicien spécialisé dans la douleur chronique
- Recommandations précises (p. ex. exercice : marche, 30 minutes, cinq fois par semaine).

Voir les résumés des données probantes l'intention des cliniciens (cadth.ca/fr/douleurchronique) pour des conseils et stratégies utiles dans la prescription de méthodes non pharmacologiques de prise en charge de la douleur.

Patient ou patiente : _____

Les méthodes de prise en charge de la douleur chronique se classent en deux catégories : pharmacologiques et non pharmacologiques. De nombreux analgésiques imitent les mécanismes de soulagement de la douleur du corps. Quant aux méthodes non pharmacologiques, beaucoup agissent en stimulant la libération de substances naturelles. Les traitements non pharmacologiques peuvent être séparés en trois catégories : les méthodes psychologiques, les méthodes physiques et la prévention. Ils s'utilisent soit seuls, soit en combinaison avec une pharmacothérapie. On recommande que les patients commencent par essayer une des nombreuses options non pharmacologiques de prise en charge de la douleur. Chaque personne répond différemment à ces méthodes. Le patient et le fournisseur de soins devraient donc discuter des objectifs de la prise en charge pour trouver l'option qui convient le mieux.

La recherche indique que les méthodes non pharmacologiques ci-dessous pourraient atténuer la douleur chronique :

Méthodes physiques

- Exercice : _____
- Acupuncture : _____
- Thérapeutiques manuelles comme la manipulation vertébrale et la massothérapie : _____
- Autre : _____

Méthodes psychologiques

- Thérapie cognitivocomportementale : _____
- Pleine conscience : _____
- Yoga : _____
- Autre : _____

Prévention

- Attelles et orthèses : _____
- Maintien d'un poids santé (alimentation et exercice) : _____
- Semelles orthopédiques : _____
- Autre : _____

Renseignements additionnels

- Le patient a reçu des documents expliquant les méthodes de prise en charge de la douleur décrites précédemment ou s'est vu dirigé vers l'adresse cadth.ca/fr/douleurchronique, où se trouvent ces documents.

Signature du fournisseur de soins de santé : _____

Date : _____



L'ACMTS souhaite remercier le programme de gestion des opioïdes de l'autorité sanitaire de la Saskatchewan, qui a offert son expertise clinique dans la rédaction et la revue de ce document.

■ Avis de non-responsabilité

L'ACMTS est un organisme 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 et des dispositifs médicaux au sein de notre système de santé.

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

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.

