

Centre hospitalier Louis Pasteur DOLE

La polyarthrite rhumatoïde **Quand ça fait mal !**



Novembre 2007

Unité de prise en charge de la douleur
D.Vernotte

La douleur est hélas très présente et invalidante au cours de la polyarthrite rhumatoïde. Voici quelques moyens non médicamenteux à votre portée, afin de minimiser les douleurs



Vous pouvez appliquer:

- ✓ **Du froid (sur les douleurs articulaires)**, car il provoque une baisse de la température corporelle ayant pour effet une hypoalgésie constrictive c'est à dire une diminution de la douleur.
- ✓ **Ou du chaud (sur les douleurs musculaires)** qui augmente la circulation locale provoquant une détente musculaire. L'effet antalgique est rapide mais limité dans le temps



Le "massage" toucher-détente

- ✓ Il active la libération des endorphines (efficacité 30' à 60').
- ✓ Il permet de détourner l'attention, de se réapproprié ce corps devenu souffrance.
- ✓ Il apporte un réel soulagement.

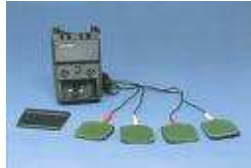


La relaxation (durée entre 30' et 45')

Relaxation + expression du ressenti

Elle peut être bénéfique quand on a une polyarthrite rhumatoïde. En effet, les douleurs chroniques entraînent un état de stress permanent et donc une tension nerveuse musculaire qui, à son tour, aggrave les douleurs. La relaxation peut contribuer à rompre ce cercle vicieux.

Redonne de l'énergie



La Neuro Stimulation Électrique Transcutanée (TENS)

Grâce à un petit appareil électrique portable, les points du corps douloureux sont stimulés. Utilisation 3 à 4 fois par jour pendant 30' (délai d'action 1 h efficacité 3 à 4 heures).

Coût 12 € par mois. Efficacité semblable à celle d'un médicament.

On joue sur le message douloureux et l'effet antalgique est imputé à une augmentation de la production d'endorphines

L'objectif est l'autonomie du patient dans la gestion de sa douleur



La magnétothérapie corporelle pulsée (matelas qui diffuse des ondes)

5 séances de 30 ' à raison d'une fois par semaine.

On utilise des champs magnétiques, appliqués à des fréquences et des intensités précises.

Ils permettent à l'organisme de regagner de l'énergie dépensée quotidiennement.

Ils peuvent contribuer au soulagement de la douleur associée à la PR.



activité

est capital de développer ou de reprendre des activités de tout ordre : physique ou intellectuelles; familiales ménagères de loisirs ou professionnelles...

Cela permet de maintenir une condition physique satisfaisante chez des personnes qui vivent *ne font plus rien* Et l'effet de diversion de l'attention qui atténue le niveau de la douleur Faire ce qu'on a à faire mais à son propre rythme

François Bourreau explique qu'à l'aide de certaines techniques, il est possible de maîtriser la douleur :
contre stimulation, relaxation, exercices respiratoires, chaud froid, hypnose...
Le patient peut s'aider lui même beaucoup plus qu'il ne le pense Voici douze conseils pour
qu'une douleur deviennent vraiment rebelle

IL NE FAUT PAS

1. Cesser toute activité (physique, intellectuelle) attendre sans rien faire
2. Dès qu'il y a un mieux, s'activer et ne savoir s'arrêter qu'une fois la douleur devenue trop insupportable
3. Attendre toujours le dernier moment pour prendre les calmants efficaces
4. Toujours prendre le moins possible de médicament.
5. Penser qu'obligatoirement les médecins cachent quelque chose d'encore plus grave
6. Vouloir à tout prix que les autres comprennent
7. Ne jamais rater une occasion pour parler de la douleur
8. Changer sans cesse de traitements et de médecins
9. Penser que vous n'y pouvez rien et que c'est exclusivement l'affaire des médecins
10. Refuser la douleur la combattre s'irriter contre elle
11. Ne tenir compte que du côté négatif des choses
12. S'assurer sans cesse que la douleur est toujours là !