



12 OCTOBRE 2010
JOURNÉE MONDIALE DE LA DOULEUR

Infirmières Référentes douleur Hôpitaux Privés
Beauregard – Clairval – Monticelli – Résidence du Parc

« Lorsqu'une douleur apparaît, il faut lui accorder toute notre attention, car ce symptôme révèle que quelque chose demande à être entendu, et invite donc à prendre soin de soi »

Alors, parlez-en !

Mais une douleur n'est pas seulement l'affaire du médecin ou du traitement médicamenteux prescrit.

**CHACUN A EN SOI DES CAPACITES POUR
ATTÉNUER SA DOULEUR !**

Nous secrétons tous des morphines naturelles – appelées **ENDOMORPHINES** – qui régulent l'influx douloureux.

Par exemple :

Parler de notre douleur et être entendu par le médecin ou autrui est important, car une simple expression comme « **nous allons faire face à votre douleur** » induit une sensation de réconfort qui augmente la sécrétion de ces endorphines.

Mais ce n'est pas tout !

Nous possédons un système de contrôle de la douleur découvert il y a 25 ans par des scientifiques, appelé « **GATE CONTROL ou CONTRÔLE DE LA PORTE** » qui agit sur le débit du message douloureux.

Comme une porte qui peut être ouverte, entre-ouverte ou fermée, **ce système peut amplifier, mais aussi réduire ou interrompre le message douloureux.**

Nous pouvons tous agir sur le contrôle de la porte !

Comment !

Le message douloureux peut être stoppé ou atténué si nous appliquons rapidement et selon nos préférences :

- du **FROID** : main sous l'eau froide, compresse ou poche froide
- du **CHAUD** : compresse d'eau chaude, bouillotte

LE **TOUCHER** bloque également le passage de l'influx douloureux : c'est la main douce, enveloppante et chaleureuse qui apaise le corps et l'esprit.



Les **EFFLEURAGES DOUX** ont également cet effet réconfortant mais surtout **décontracturant**, au niveau des épaules et du dos notamment.



Contrôler la douleur s'apprend aussi grâce aux techniques de bases de la **SOPHROLOGIE** :

RESPIRATION et RELAXATION

La relaxation vise à apaiser les émotions entraînant ainsi une détente mentale et musculaire.

Les effets bénéfiques des exercices respiratoires sur la douleur sont bien connus depuis la mise au point des cours de préparation à l'accouchement.

Exercice de respiration relaxante

Se pratique debout, assis ou allongé.

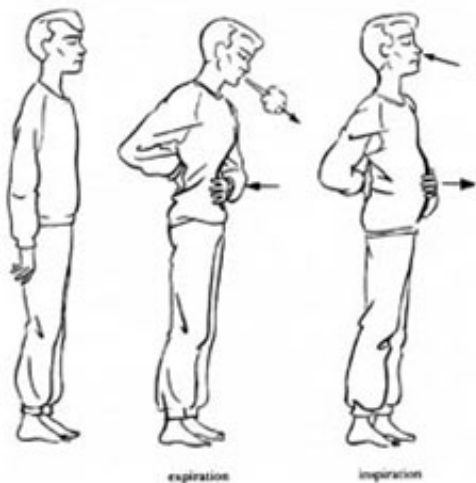
L'expiration doit être plus longue que l'inspiration :

- inspirer
- rétention d'air
- expirer longuement en se concentrant sur une image ou une sensation de calme (paysage, situation d'harmonie, etc.)

Exercice de respiration abdominale « déstressante »

Se pratique également assis, debout ou couché.

- placer une main sur le ventre
- yeux fermés pour mieux sentir le passage de l'air
- gonfler le ventre à l'inspiration
- dégonfler le ventre à l'expiration



Garder des pensées positives et maintenir une vie la plus normale possible est un des moyens de lutter activement contre la douleur ; s'occuper l'esprit permet de s'évader de la douleur.

**Dans tous les cas,
la douleur ne doit plus être au premier plan !**

Pourquoi ne pas découvrir également nos propres points d'acupuncture et pratiquer des massages chinois.

La **MASSOTHÉRAPIE CHINOISE** aussi appelée **MASSAGE ENERGETIQUE** fait partie de l'arsenal thérapeutique chinois et a fait la preuve de son efficacité depuis des millénaires.

Il s'agit d'une technique simple de massage manuel : on place le pouce au niveau de l'emplacement du point indiqué et on pratique un mouvement circulaire autour de celui-ci en appuyant fortement. Le résultat est obtenu quand la douleur disparaît.

En voici quelques exemples :

Les crampes, au cours d'un effort musculaire ou pendant la nuit, affectent en général les muscles du mollet, dont la violente contracture provoque une extension du pied.

Points à masser

(Schéma page suivante)

En cas de crampe au mollet

57 V, Montagne de soutien.
Au milieu des muscles du mollet, dans la dépression dessinée par un « V » renversé.



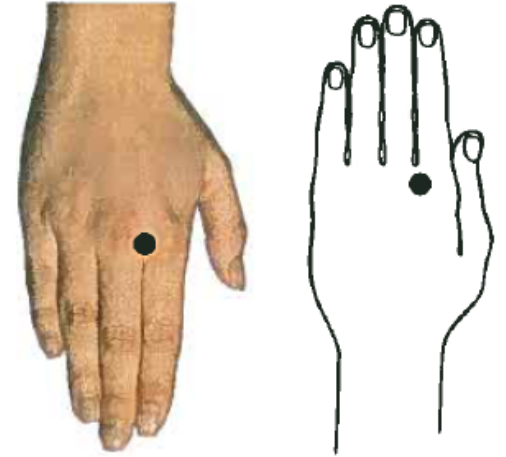
En cas de crampe au pied

I Rn, Source jaillissante.
À la plante du pied, dans le creux qui se forme lorsqu'on fléchit.

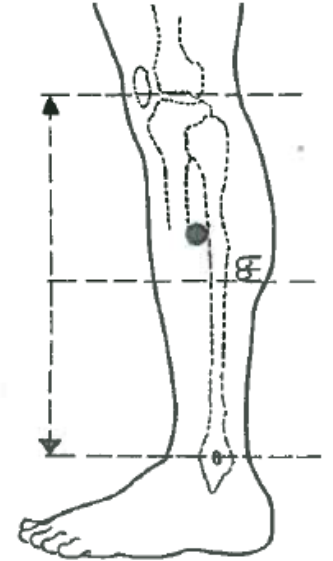


Torticolis

Les deux points accessoires :
le premier, à deux doigts
au-dessus du milieu du mollet,
à son côté extérieur ;
le second sur le dos de la
main, entre l'index et le majeur.



ACCESSOIRES



Douleurs de la nuque

Le *point principal* est situé sur le bord de la main qui prolonge le petit doigt, en prolongement de la ligne de cœur contre l'os qu'on appelle le cinquième métacarpien.



Masser le point correspondant très fort en cas de mal de tête

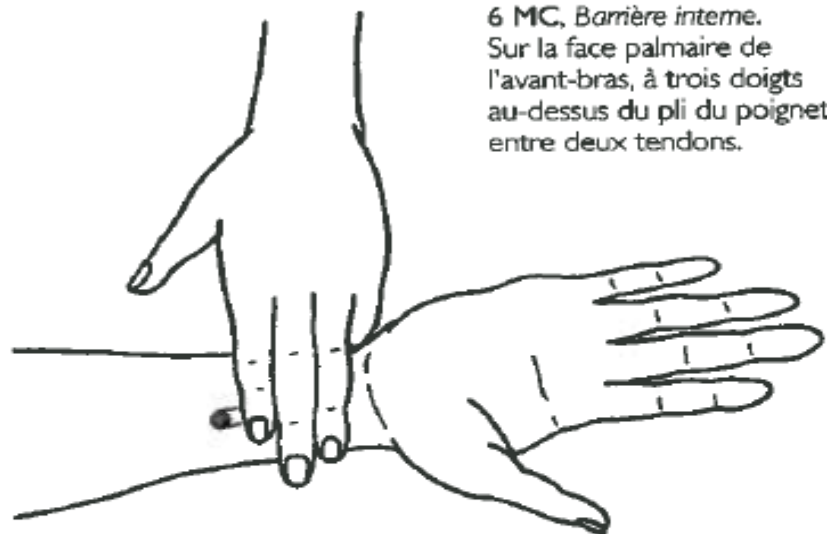


Il est situé sur le côté du poignet qui continue la paume de la main, à une main au-dessus de son pli, là où bat l'artère du pouls.

Et en cas de crise d'angoisse :

Points à masser

En cas de crises d'angoisse, choisir l'un des points et le masser pendant une à deux minutes chaque côté, plusieurs fois par jour selon l'intensité des troubles.

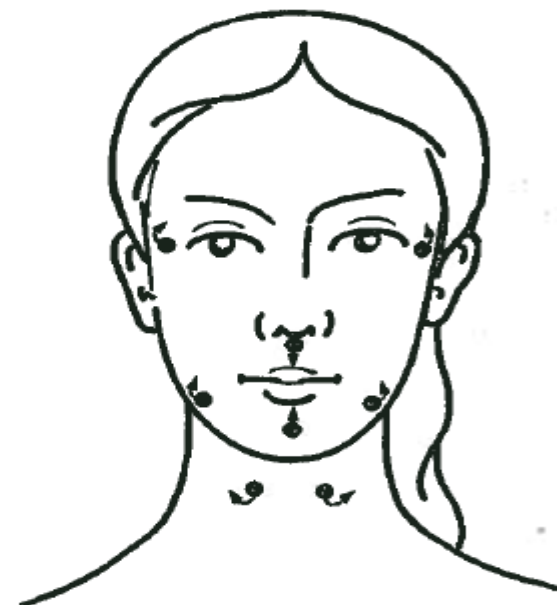


6 MC, *Barrière interne*.
Sur la face palmaire de
l'avant-bras, à trois doigts
au-dessus du pli du poignet
entre deux tendons.

7 C, *Porte de l'esprit*.
Sur le pli de flexion du poignet,
dans un creux sensible à
l'intérieur d'un petit os rond
(le pisiforme).



Et pourquoi ne pas finir par un massage du visage qui va détendre tous les traits et atténuer ou faire disparaître les marques de fatigue.



Traitement de la douleur par l'HYPNOSE

L'hypnose vise à soigner ou aider par le biais seul de l'esprit.

Les deux applications les plus connues en hypnose pour la gestion de la douleur et sa réduction sont :

- . **L'hypno-analgésie**, qui est une réduction de la sensibilité à la douleur
- . **L'hypno-anesthésie**, qui est l'engourdissement à la douleur.

L'hypnose « ericksonnienne » tient son nom du psychiatre Milton Erickson (1901-1980) thérapeute hors du commun au savoir mi-instinctif, mi-conscient.

L'hypnose doit être utilisée en complément de traitement dans la prise en charge globale de la douleur par un

THERAPEUTE FORMÉ qui sélectionnera les patients après un examen approfondi.

Il pourra vous conseiller la pratique de l'autohypnose qui permet de gérer et de réguler la perception douloureuse en retrouvant une certaine autonomie.



MUSIQUE SUR ORDONNANCE...

Dans le traitement de la douleur, l'écoute réceptive de **MUSIQUE de type détente peut être efficace.**

En effet, l'émotion véhiculée par la musique permet de ressentir calme, détente et bien être et les stimuli agissent sur l'aspect sensoriel de la douleur :

- atténue la conduction de l'influx douloureux (confirmé par l'imagerie fonctionnelle)
- détourne l'attention (agit sur le « contrôle de la porte »)
- stimule la production d'endorphines (ou endomorphines).

Mais pas n'importe quelle musique !



Une succession de rythmes de plus en plus lents et apaisants permet d'atteindre un état de relaxation, suivis d'une accélération progressive en vue de provoquer l'éveil. Quand le rythme devient plus tranquille, il est constaté scientifiquement que la tension diminue.

Pour pratiquer une MUSICOTHERAPIE efficace, mieux vaut participer à des Ateliers sérieux ; il existe aussi un site Internet permettant de télécharger des musiques appropriées.

NEUROSTIMULATION ÉLECTRIQUE TRANSCUTANÉE ou TENS

Grâce à un petit appareil électrique portable, des points spécifiques sur le corps sont stimulés.

2 principes d'action :

- la stimulation électrique de très faible intensité ferme la porte à l'influx nerveux (contrôle de la porte vu plus haut)
- permet la sécrétion de neurotransmetteurs qui bloquent les récepteurs de la douleur.

Certaines douleurs peuvent ainsi être soulagées ou diminuées, notamment les douleurs dites neurogènes ou neuropathiques qui représentent l'essentiel de la pathologie douloureuse chronique.



Cette thérapie prouvée scientifiquement est **PRESCRITE SOUS CONTROLE MEDICAL et REMBOURSEE PAR LA SECURITE SOCIALE**. Seuls les porteurs de stimulateurs cardiaques ne peuvent bénéficier de cette thérapie.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Les pieds sont à l'image du corps !

Chaque partie du corps humain est représentée à un endroit déterminé du pied, appelé **ZONE REFLEXE**.

La pression dynamique et rythmique exercée sur ces zones engendre une relaxation profonde et revitalisante, mobilise les déchets et augmente la circulation sanguine et nerveuse. Les zones réflexes ainsi décongestionnées vont permettre aux organes correspondants de rétablir leur irrigation et leur bon fonctionnement.



**S'adresser à un
THERAPEUTE
FORMÉ et
DIPLOMÉ**

Une séance s'applique aux 2 pieds, à l'ensemble des zones réflexes, et dure de trente minutes à une heure. Un traitement se déroule sur plusieurs séances, dont le nombre varie selon le trouble et l'individu.

**Vous pouvez agir sur votre douleur.
Alors parlons-en !**

**LES INFIRMIER(E)S RÉFÉRENT(E)S DOULEUR
DES HÔPITAUX PRIVÉS
BEAUREGARD – CLAIRVAL – MONTICELLI –
RESIDENCE DU PARC**

Sont à votre écoute !



Sources bibliographiques :

- Sophrologie Caycedienne – Maryse THERON
- Encyclopédie des points qui guérissent : Dr Roger DALET
- Pratique du massage chinois Dr You WA CHEN
- Le traitement de la douleur par l'Hypnose – N.KOOGER et A.FORSTER dans « le traitement de la douleur au quotidien »
- Revue FEMINA – 3 mai 2010 – Musique sur ordonnance
- Réflexologie plantaire : manuel approfondi de Mireille MEUNIER