

La douleur après une chirurgie : quoi faire à domicile?



Voici un document d'information qui vous aidera à mieux comprendre et à soulager votre douleur. L'infirmière s'en servira avant votre départ pour vous enseigner les meilleures façons de soulager votre douleur à domicile.

Si vous avez de la douleur à la maison, de quelle manière allez-vous la soulager?

Il est important de bien s'en occuper, car ceci pourra vous apporter :

- Un retour plus rapide à votre santé,
- Un retour plus rapide à vos activités,
- Une meilleure qualité de vie à la suite de chirurgie,
- Moins de souvenirs négatifs de la chirurgie.

Qu'est-ce que la douleur?

La douleur est une expérience unique, désagréable, essentielle. Elle est associée à une lésion existante ou potentielle.

Seule la personne qui ressent la douleur est en mesure d'en décrire l'intensité.

Quelles sont les croyances les plus courantes associées à la douleur après une chirurgie ?

Vrai ou faux ?

- Il est normal de ne pas se plaindre et de tolérer une très forte douleur. (**Faux**)
- Je peux devenir rapidement dépendant si je prends des médicaments analgésiques de type opiacé (Tramacet^{MD}, Codéine, Morphine (Statex^{MD}), Oxycodone (Supeudol^{MD}), Hydromorphone (Dilaudid^{MD}), Mépéridine (Démérol^{MD}), Fentanyl pour soulager de très fortes douleurs après ma chirurgie. (**Faux**)

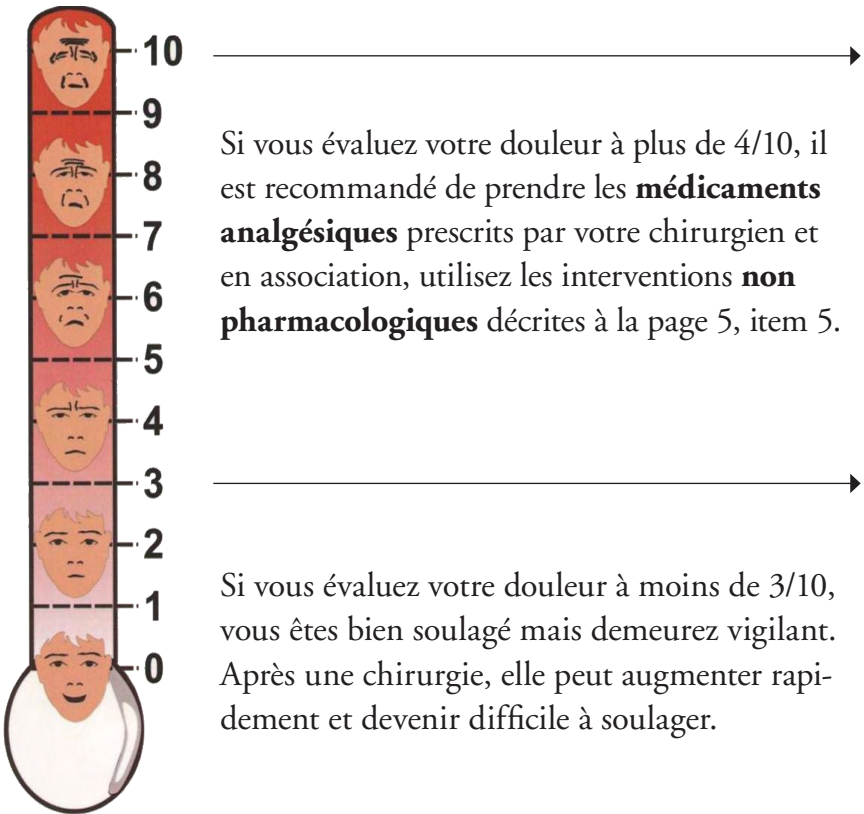
Qu'arrive-t-il lorsque la douleur n'est pas bien soulagée après une chirurgie ?

Le fait de ne pas être bien soulagé peut entraîner :

- Des difficultés pour le corps (cœur, reins, poumons),
- Une augmentation du risque d'infection de la plaie opératoire,
- De la difficulté à bouger, manger et dormir,
- De la douleur qui peut rester pendant plus de trois mois,
- Une augmentation du stress et de l'anxiété,
- Une augmentation du temps de la convalescence,
- Une réadmission à l'hôpital due aux conséquences négatives.

Comment évaluer votre douleur ?

Le thermomètre d'intensité de la douleur (*Gélinas, 2007*) est l'outil le plus utilisé à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont. Cette mesure est la plus fiable, car l'évaluation de votre douleur est faite par vous-même.



0 = aucune douleur, 1-3 = légère, 4-6 = modérée, 7-8 = sévère, 10 = insupportable

Résumé de ce qu'il faut faire pour bien soulager votre douleur

- ❶ Bien suivre la prescription et les conseils de votre chirurgien.
- ❷ Poser des questions à votre chirurgien, pharmacien ou une infirmière: ex.: *Comment je peux réussir à alterner ces différents médicaments sans nuire à ma santé?*
- ❸ Bien utiliser les **médicaments analgésiques** à ma disposition:
→ **Tylénol^{MD}** ou **anti-inflammatoire**: _____

(La prise régulière de Tylénol^{MD} ou d'anti-inflammatoires diminue la prise de médicament analgésique de type opiacé)

- **Opiacés**: Les plus utilisés sont : Tramacet^{MD}, Codéine, Morphine (Statex^{MD}), Oxycodone (Supeudol^{MD}), Hydromorphone (Dilaudid^{MD}), Mépéridine (Démérol^{MD}), Fentanyl.

- **Autre**: _____

Notes: _____

- ④ Bien connaître les **effets secondaires** des médicaments analgésiques utilisés.

Voici les effets secondaires les plus connus :

- **Tylénol^{MD}** : Possibilité de toxicité au niveau du foie si on dépasse les doses maximales recommandées.
- **Anti-inflammatoires** : Maux d'estomac et présence de sang dans les selles ou lors de vomissements, problèmes au niveau du coeur et des reins (*vous ne devriez pas prendre d'anti-inflammatoires si vous souffrez d'un problème cardiaque ou rénal sévère*).
- **Opiacés** : Étourdissement, constipation, nausées et vomissements, somnolence légère à sévère (*ATTENTION, un proche doit être capable de vous réveiller facilement. Si votre sommeil devient très profond, avec ou sans ronflement, et que l'on ne parvient pas à vous réveiller, cette personne doit composer immédiatement le 911 et continuer à vous stimuler en attendant les secours*).

Consulter un professionnel de la santé lors de l'apparition d'effet secondaire grave ou désagréable.

- ⑤ Bien utiliser les interventions **non pharmacologiques** en association avec les médicaments analgésiques :
- Appliquer du froid 5 à 15 minutes aux 2 heures ;
 - Si possible, lever la partie de votre corps opéré au-dessus du niveau du coeur ;
 - Se distraire et se changer les idées (ex. : musique, image ou film préféré, aromathérapie) ;
 - Relaxer avec ou sans technique de respiration.

Comment pouvez-vous mieux soulager votre douleur ?

Être mieux soulagé peut signifier le maintien de l'évaluation de votre douleur à **3/10** au repos et à la mobilisation. Pour y arriver il est recommandé de :

- Prendre régulièrement les médicaments analgésiques afin de prévenir une douleur aiguë (très forte) ;
- Prendre votre médication 1 heure avant une activité (repas, marche, physiothérapie, soins d'hygiène, etc.) ;
- Utiliser des interventions non pharmacologiques.

En espérant que ce document d'information vous sera utile pour un meilleur soulagement de la douleur. Si vous avez des questions n'hésitez pas à contacter Info santé, votre médecin, pharmacien ou infirmière.

[illegible]

Le journal de votre douleur

Date et heure	Votre douleur /10	Médicament(s) analgésique(s)	Votre douleur * /10	Effet(s) secondaire(s)
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	

* Évaluez votre douleur 1 heure après la prise de votre médicament analgésique.

Centre d'EXCELLENCE

en soins infirmiers

La diffusion de ce document sur le soulagement de la douleur après une chirurgie, en tout point conforme aux meilleures pratiques, a été rendue possible grâce au soutien du Centre d'excellence en soins infirmiers de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Adresse postale

5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4

Téléphone: (514) 252-3400
www.maisonneuve-rosemont.org

Tous droits réservés
©HMR; DSI; Audrey Gagnon, 2010

CP-CHR-089