

LA DOULEUR CHRONIQUE : CES GENS QUI ONT TOUJOURS MAL

Paul s'est blessé au dos en soulevant une charge. Pourtant, la douleur persiste depuis 2 ans et les médecins ne découvrent rien lors des différents tests...

À l'heure actuelle, la douleur chronique n'est pas reconnue comme une maladie en soi.

Dans le milieu de la santé, on trouve deux écoles de pensée. La première soutient qu'il s'agit d'un symptôme, comme la douleur aiguë. La seconde considère la douleur chronique comme une maladie en raison des changements neurochimiques qui surviennent chez les personnes atteintes de douleur chronique.



**LA MÉDICATION
SOULAGE À PEINE
10% À 20% DE LA
DOULEUR CHEZ LES
GENS SOUFFRANT DE
DOULEUR
CHRONIQUE**

CE MOIS-CI...

**Douleur chronique :
quelques faits** p.1

**Causes, prévention
et réadaptation** p.2

**Diminuez vos
blessures !** p.3

QUELQUES FAITS

- ✓ Les médecins du Québec reçoivent peu de formation sur la douleur dans la formation de base (5 à 10 heures).
- ✓ En mai 2006, un rapport d'experts commandé par le ministre de la Santé et des Services Sociaux du Québec concluait que l'approche multidisciplinaire est la plus efficace pour bien traiter la douleur chronique.
- ✓ La douleur chronique pourrait se comparer à un système d'alarme de voiture qui se déclencherait lorsque quelqu'un passe l'autre côté de la rue. Le signal de douleur est donc excessif.
- ✓ Une augmentation de 70 % des cas de douleur chronique est prévue d'ici 25 ans étant donné le vieillissement de la population.
- ✓ Les femmes sont plus sujettes à la douleur chronique

LES CAUSES

La douleur chronique est en croissance. Les causes sont parfois identifiables mais elles demeurent souvent inexplicables. On considère de plus en plus la douleur chronique comme une maladie du système nerveux. Mais tous ne s'entendent pas sur sa définition. Mais qu'est-ce qu'une douleur chronique? En quelques mots, il s'agit d'une douleur qui persiste plus de six mois.

Voici quelques causes connues:

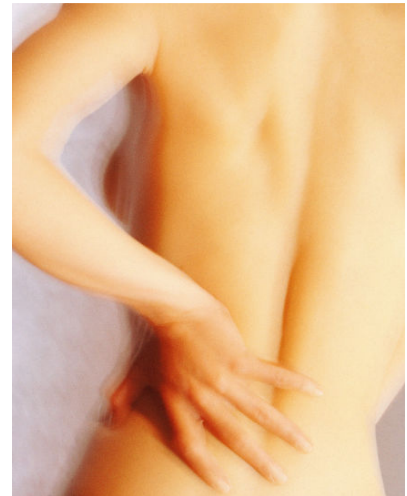
- ✓ Une douleur associée à une **maladie chronique** qu'on ne peut traiter adéquatement et qui occasionne des douleurs : l'arthrose, le diabète (peut causer de la neuropathie), la sclérose en plaques, le cancer, etc.
- ✓ Une **douleur aiguë mal soulagée**, qui persiste au-delà du délai normal de guérison ou qui dure plus de six mois : après un accident de travail (par exemple, un mal de dos), une chirurgie, etc.
- ✓ Une **douleur fantôme**, à la suite d'une amputation. Dans ce cas, la douleur provient des dommages aux nerfs.

3 CLÉS DE PRÉVENTION

On en connaît encore très peu en matière de prévention de la douleur chronique. Voici quelques suggestions formulées par des professionnels de la santé qui pourraient aider à la prévenir. Ces mesures restent cependant à prouver scientifiquement.

- 1) Ne pas attendre trop longtemps avant de consulter en cas de douleur persistante. La douleur laisserait des séquelles dans les circuits nerveux.
NOTE : En milieu de travail, il est essentiel de sensibiliser les employés à mentionner tôt l'apparition de la douleur.
- 2) Traiter la douleur aiguë de manière plus énergique. Plus de 20 % des consultations en cliniques de douleur s'expliqueraient par une administration insuffisante d'analgésiques après une chirurgie.
- 3) Mieux prévenir et traiter les maladies chroniques qui causent des douleurs.

- ✓ Des **douleurs entretenues par le système nerveux** sans élément déclencheur apparent, comme c'est le cas du syndrome de douleur régionale complexe.
- ✓ Une douleur dont la **cause est mal définie** : la migraine, la fibromyalgie.



LA RÉADAPTATION

Les équipes interdisciplinaires qui interviennent auprès de la douleur chronique comprennent généralement des intervenants parmi les suivants :

- Médecin
- Ergothérapeute
- Physiothérapeute
- Kinésiologue
- Psychologue
- Infirmière

Ce type de service est maintenant offert dans la majorité des régions du Québec.

CONCLUSION

En tant qu'employeur, le fait de sensibiliser les employés à mentionner rapidement les inconforts ressentis permettra une diminution des risques tout en étant avantageux pour l'entreprise. Bien sûr, il faut réagir adéquatement afin que les travailleurs et l'employeur continuent à entretenir une relation de confiance.

- Certaines informations proviennent du site www.passeportsante.net.

PROMOTION FÉVRIER 2010*

PROGRAMME STOP TMS

Profitez de notre programme de formations sur la prévention des blessures musculo-squelettiques au travail (entorses, tendinites, etc.)

Obtenez 15% de rabais sur toutes les journées de formation de notre programme STOP TMS.

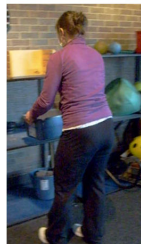


19.36 28/01/2010

À MINIMISER



À FAVORISER



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois de février 2010 et dont la réalisation du mandat débute avant le 31 mai 2010. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCREDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de



POUR NOUS REJOINDRE

MONTREAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com