



---

# **GUIDE**

---

**Service  
d'ergothérapie**

**Contrôle de la  
douleur pour l'activité**



The Ottawa | L'Hôpital  
Hospital | d'Ottawa

### **Avertissement**

*Ces renseignements ont été préparés par L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé qualifié. Veuillez consulter votre médecin/ergothérapeute, qui pourra déterminer si l'information s'applique à votre cas.*

*L'Hôpital d'Ottawa  
Service d'ergothérapie  
613-737-8368*

*Ergothérapeute*

**P1268 (REV 12/2016)**

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

## ***Qu'est-ce que la douleur?***

La douleur est une sensation désagréable qui survient lorsque le corps est menacé. Il existe deux catégories de douleur : la douleur aiguë et la douleur persistante ou chronique.

Pendant votre séjour à l'hôpital, vous pourriez avoir de la douleur à cause de votre problème de santé. La douleur peut être causée par de nombreux facteurs, dont les suivants :

- chirurgie
- raideur, douleurs des articulations
- pression sur certaines parties du corps
- sensation anormale
- raideur musculaire
- douleur persistante ressentie depuis longtemps

## ***Que puis-je faire pour soulager ma douleur?***

L'équipe de soins travaillera avec vous pour soulager la douleur. L'équipe veut que vous fonctionniez bien et que vous retourniez à vos activités de tous les jours. Pendant votre séjour à l'hôpital, les mesures suivantes pourraient être prises pour gérer la douleur :

- médicaments contre la douleur administrés au bon moment
- compréhension et traitement des causes de la douleur
- exploration de stratégies de gestion de la douleur

Dans ce guide et avec votre ergothérapeute, vous explorerez des stratégies comme les suivantes :

1. Trouver une position confortable
2. Réduire la pression sur certaines parties du corps
3. Contrôler le rythme et le degré d'activité
4. Gérer l'inquiétude et l'anxiété
5. Reprendre les tâches quotidiennes

# **Ergothérapeute : Trouver une position confortable**

## ***Comment puis-je être confortable si j'ai mal?***

Pour vous aider à trouver une position confortable, nous pouvons vous fournir des coussins ou des oreillers spécialisés pour vous apporter du soutien. Vous pouvez vous en servir dans une chaise, au lit, en voiture et/ou pendant des activités dans votre communauté. Il est important d'avoir diverses positions dans lesquelles vous êtes confortable et de changer souvent de position.

Suggestions de votre ergothérapeute :

# **Ergothérapeute : Réduire la pression**

## ***Comment puis-je réduire la pression sur mon corps? Au lit? Dans une chaise?***

Éviter d'avoir trop de pression, où que ce soit sur votre corps. Lorsque vous restez dans une position pendant plus de 30 minutes, vous risquez d'augmenter votre douleur à cause de la pression. Pour éviter cela, il est bon de changer souvent de position. Votre ergothérapeute peut vous fournir des supports, en gel ou en mousse, par exemple, qui réduisent la pression sur certaines parties du corps.

Suggestions de votre ergothérapeute :

## **Ergothérapeute : Contrôler le rythme et le degré d'activité**

### ***Je veux commencer à me préparer à reprendre mes activités, mais comment faire?***

Que votre douleur soit aiguë ou chronique, vous devez la gérer. Il est important de ne pas faire trop d'activité physique, car cela peut causer une douleur intense. Cependant, si vous continuez de faire vos tâches quotidiennes, vous aurez une meilleure qualité de vie et vous resterez actif. Votre ergothérapeute vous aidera à trouver des façons de reprendre les tâches quotidiennes qui sont importantes pour vous. Ainsi, il pourrait vous aider à faire un plan d'activités comportant des périodes de repos pendant et après chaque activité.

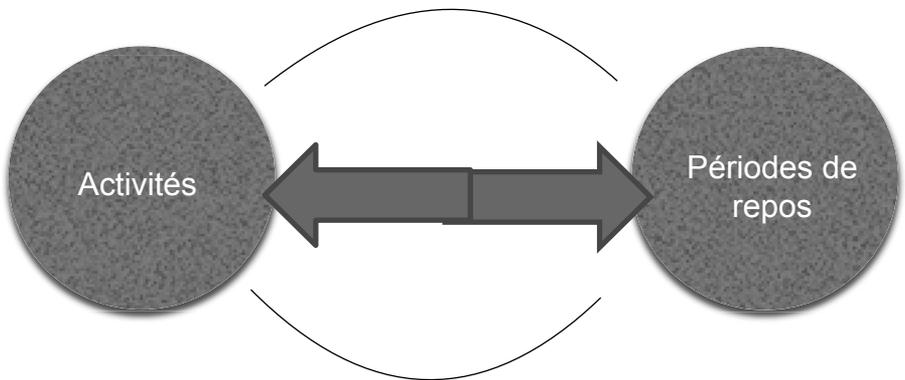


Image 1 : N'oubliez pas de prévoir des périodes de repos entre vos activités

Il est bon aussi d'augmenter graduellement la durée et l'intensité (niveau d'effort) de vos activités. Une bonne règle à suivre est d'augmenter la durée ou l'intensité de l'activité de 10 % tous les trois à cinq jours. Par exemple, au cours d'une semaine, la durée d'une activité pourrait passer graduellement de 20 à 25 minutes.

Suggestions de votre ergothérapeute :

Si vous faites trop d'activité (si vous vous surmenez) et que cela cause une **douleur chronique** ou **persistante**, vous pourriez tomber dans le cercle vicieux suivant :

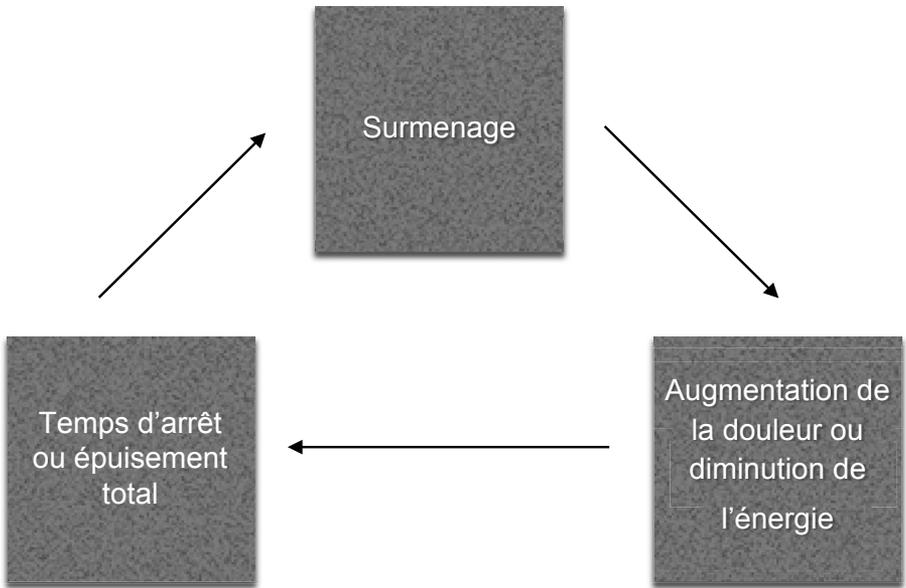


Image 2 : Cycle de la douleur : adapté de Steger, 1989

Si vous êtes dans le cycle de la douleur chronique, vous pourriez essayer de faire les choses de la même manière qu'avant l'apparition de la douleur. Parfois, il est possible que vous vous poussiez au-delà de vos limites physiques pour finir vos tâches, surtout quand vous avez une « bonne journée ». Vous avez alors une poussée de douleur et vous pouvez en faire beaucoup moins le lendemain.

Vous pouvez contrôler le rythme de chaque activité avec des périodes de repos adéquates et briser ainsi le cycle de la douleur. Évaluer régulièrement votre douleur peut vous aider à être plus conscient de votre douleur. Voici une échelle d'évaluation qui pourrait vous être utile :

Encerclez le chiffre qui décrit votre douleur habituelle :

(aucune  
douleur)

(la pire douleur  
possible )

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Lorsque vous avez une douleur persistante, il est bon de cesser ou de changer vos activités avant que la douleur s'intensifie d'un ou deux points par rapport à votre douleur habituelle. Ainsi, vous gérerez votre douleur tout au long de la journée. Vous pourrez mieux prévoir vos niveaux de douleur et d'énergie. Avec le temps, votre corps pourra récupérer plus efficacement et vous pourrez peut-être augmenter peu à peu votre niveau d'activité.

Il est utile de planifier vos activités pour une semaine. Vous trouverez ainsi le juste milieu entre les périodes de repos et les activités.

Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Suggestions de votre ergothérapeute :

## **Ergothérapeute : Gérer l'inquiétude et l'anxiété**

### ***Je veux reprendre mes activités, mais la douleur m'inquiète!***

Reprendre vos activités peut vous causer de l'anxiété, surtout si vous craignez d'avoir plus de douleur. Vous faites peut-être de l'anxiété sans le savoir. La réaction du corps à l'anxiété peut

augmenter la douleur, qui peut alors accroître les sentiments et les sensations. Les pensées négatives, l'inquiétude, l'irritabilité, la tristesse, les muscles tendus, l'agitation et les maux de tête font augmenter la douleur.

### **Voici quatre étapes pour gérer l'inquiétude :**

1. Sachez reconnaître les signes de votre corps indiquant que votre anxiété augmente.
2. Gérez rapidement vos réactions mentales et physiques à l'anxiété et à la douleur.
3. Utilisez des techniques de relaxation et de pleine conscience pour diminuer votre niveau d'anxiété.
4. Pratiquez la pensée positive.

### **1. Sachez reconnaître les signes de votre corps :**

Surveillez les signes indiquant que votre niveau d'anxiété ou de douleur augmente :

- Changements physiques (transpiration, fréquence cardiaque [pouls] plus rapide, respiration rapide)
- Changements dans vos pensées (pensées négatives, idées suicidaires)
- Changements dans vos sentiments (colère, déprime, tristesse)
- Changements dans votre comportement (augmentation de la consommation d'alcool, insomnie)
- Changements dans vos relations (isolement, sautes d'humeur)
- Changement dans votre moral (indifférence, perte de sens à sa vie ou de but dans sa vie)
- Augmentation du niveau de la douleur sur l'échelle de 1 à 10

Trois signes indiquant que ma douleur augmente :

---

**2. Gérez votre anxiété :**

- ✓ Respirez profondément
- ✓ Détendez vos muscles
- ✓ Gérez vos pensées négatives

**3. Utilisez des techniques de relaxation et de pleine conscience : (demandez des ressources et de l'information à votre professionnel de la santé)**

- ✓ Relaxation musculaire progressive
- ✓ Visualisation
- ✓ Méditation
- ✓ Pleine conscience

**Une activité de relaxation que je vais essayer chaque jour est :**

**4. Pratiquez la pensée positive**

- ✓ Tenez un journal des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant
- ✓ Pensez aux bonnes choses qu'il y a dans votre vie
- ✓ Cherchez à faire des activités agréables et des activités sociales
- ✓ Aidez les autres
- ✓ Souriez

Une chose positive que je peux me dire est :

## **Ergothérapeute : Vous aider à reprendre vos tâches quotidiennes**

### ***Que veut dire faire un plan, établir des priorités et pratiquer mes activités?***

Il est toujours utile de faire un plan lorsque vous voulez changer quelque chose ou atteindre un but.

Un plan peut :

- ✓ vous servir d'aide-mémoire
- ✓ vous aider à communiquer vos objectifs aux personnes qui doivent les connaître

Un plan est :

- ✓ un bon moyen de prévenir d'en faire trop ou de ne pas en faire assez
- ✓ idéal s'il permet une certaine souplesse

Un plan de gestion de la douleur comporte des routines saines et :

- ✓ de l'exercice ou de l'activité physique qui soulage la tension mentale et musculaire
- ✓ des repas réguliers et nutritifs
- ✓ une heure fixe pour se coucher et se réveiller
- ✓ un horaire pour la prise de médicaments

Lorsque vous choisirez vos activités, vous devrez établir des priorités. Voici les quatre types de priorités :

- a) Reporter – Est-ce que je peux faire l'activité à un autre moment?
- b) Déléguer – Une autre personne serait-elle mieux placée pour faire l'activité ou une partie de l'activité?  
Remarque : Rappelez-vous que si vous **déléguiez**, vous devez vous **retirer**. Profitez de ce temps pour faire autre chose pour vous-même. Vous devrez renoncer à vous occuper de l'activité ou de la partie d'activité que vous avez déléguée, en acceptant que ce ne sera pas fait exactement comme vous l'auriez fait.
- c) Supprimer – Puis-je ôter complètement cette activité de ma liste de choses à faire?
- d) Faire – Est-ce que je veux le faire? Est-ce que je dois le faire?

**« Je vais me rappeler de ne pas laisser les choses que je ne peux pas faire nuire aux choses que je peux faire. »**

### ***Dernières remarques***

Reprendre vos activités est signe que vous gérez votre douleur et apprenez des façons de vous y adapter. Rappelez-vous que si vous évitez des activités à cause de la douleur, vous risquez de perdre votre autonomie et de réduire votre qualité de vie. Il est satisfaisant d'être plus actif et vous avez travaillé fort pour y arriver. Posez-vous les questions importantes ci-dessous à mesure que vous augmentez les activités et les routines que vous aimez :

Quelles sont les activités les plus importantes que je veux faire?

Est-ce que j'adopte les meilleures postures pendant mes activités?

Y a-t-il de l'équipement qui m'aiderait à faire cette activité et ai-je besoin d'aide pour l'obtenir?

Quelles stratégies m'aident à poursuivre cette activité? Par exemple, faire des exercices de respiration, gérer mon stress, limiter la durée de l'activité, déléguer?

Quelles mesures vais-je prendre pour poursuivre ces stratégies utiles?

Quand dois-je prévoir des activités et des périodes de repos pour maintenir l'équilibre et réduire les risques que la douleur augmente?

Au moment de reprendre mes activités, que vais-je faire pour augmenter mes chances de succès?

## **Références :**

- ANDREWS, N.E., J. STRONG et P.J. MEREDITH. « Activity Pacing, Avoidance, Endurance, and Associations With Patient Functioning in Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis », Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, vol. 93, no 11, 2012, p. 2109-2121.
- CAUDILL, M.A. Managing Pain Before it Manages You, édition révisée, New York, The Guildford Press, 2002.
- CLEELAND, C.S. « Measurement of pain by subjective report », dans CHAPMAN, C.R. et J.D. LOESER, Advances in Pain Research and Therapy, Volume 12: Issues in Pain Measurement, New York, Raven Press, 1989, p. 391-403.
- GREENBERGER, D. et C.A. PADESKY. Mind over mood: change how you feel by changing the way you think, 2<sup>e</sup> éd., New York, The Guildford Press, 2016.
- STEGER, H.G.(1989) Chronic Pain (booklet). Krames Communications, CA 94015-1898.

## **Notes**

