

Conseils

Physiothérapie

Dans certains cas, un traitement de physiothérapie peut soulager la douleur. Parlez-en à votre équipe soignante.

Spécialistes en traitement interventionnel de la douleur

Les spécialistes en traitement interventionnel de la douleur peuvent pratiquer d'autres traitements comme l'injection précise d'un médicament ou la cautérisation ciblée de nerfs qui transmettent l'information douloureuse. Parlez-en à votre équipe soignante.

Soutien par un-e psycho-oncologue

Il se peut que la charge psychique que représente la maladie renforce la douleur que vous ressentez. Les psycho-oncologues sont des spécialistes qui, par des entretiens, vous aident, vous et vos proches, à gérer la maladie. Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.

Plus d'informations à ce sujet

- «**Les douleurs liées au cancer et leur traitement**», Ligue suisse contre le cancer
- «**Journal des douleurs**», Ligue suisse contre le cancer



Douleurs

Bon à savoir

Les douleurs sont fréquentes en cas de cancer et chaque personne les ressent différemment. Pour que vos douleurs puissent être soignées efficacement, il est indispensable que vous en parliez avec votre équipe soignante. La douleur n'est pas une fatalité qu'il faut supporter.

Lorsque la douleur dure plus de 3 mois, on dit qu'elle est chronique. Elle n'a alors plus de fonction protectrice, comme par exemple quand on se brûle, où elle sert de signal d'alarme. En cas de cancer, il est donc indiqué de soigner systématiquement la douleur.

Les douleurs chroniques ont un impact sur votre corps et sur votre bien-être. Il est souvent difficile de décrire la douleur. De nombreuses personnes la ressentent comme épuisante et source de stress, avec les conséquences de celui-ci.

Pour soigner les douleurs tumorales, on utilise essentiellement le traitement contre la tumeur et des médicaments antidouleurs (aussi appelés analgésiques ou antalgiques). Mais il existe aussi d'autres possibilités comme par exemple des techniques de relaxation ou l'utilisation de la chaleur et/ou du froid. L'équipe soignante vous aidera à trouver la combinaison qui convient dans votre cas.

Douleurs

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	• Douleurs légères	• Prenez régulièrement les médicaments contre la douleur selon la prescription de votre médecin. • Prenez les médicaments de réserve dès que la douleur augmente (voir la fiche d'information). • Parlez de vos douleurs à l'équipe soignante. Cela est très important et non un signe de faiblesse. • Demandez conseil à l'équipe soignante si vous hésitez ou avez des difficultés à prendre les médicaments correctement (par exemple à avaler des comprimés). • Si vous souhaitez modifier les médicaments, parlez-en avec l'équipe soignante pour savoir quelles sont les possibilités. • Essayez de déterminer quelles mesures complémentaires aident à soulager vos douleurs. Vous trouverez des indications sur la fiche d'information complémentaire.
	• Limitation des activités quotidiennes • Vous évitez de plus en plus de bouger • Perte d'appétit • Constipation et/ou nausées • Tension nerveuse • Peur • Troubles du sommeil • Vous ne ressentez plus les petits plaisirs quotidiens	• Utilisez un outil pour évaluer la douleur, par exemple un journal des douleurs ou une échelle des douleurs. Notez la fréquence à laquelle vous prenez les médicaments de réserve et comment ils agissent. Lors de votre prochaine consultation, apportez ces notes. Elles aideront votre médecin à adapter le traitement. • Contactez l'équipe soignante en cas d'effets secondaires des médicaments contre la douleur, par exemple nausées ou constipation. Ces effets secondaires se soignent. • N'hésitez pas à revenir plusieurs fois sur le thème de vos douleurs. Pour être efficace, le traitement de la douleur doit être réexaminé régulièrement et modifié si nécessaire. • De nombreuses personnes hésitent à prendre des antalgiques puissants, comme les opioïdes. Parlez de vos doutes à l'équipe soignante. N'arrêtez pas de prendre les médicaments de votre propre chef.
	• La douleur ne diminue pas, même en prenant les médicaments de réserve conformément à la prescription • Aggravation rapide des symptômes indiqués dans la partie jaune • Apparition de nouvelles douleurs	• Contactez l'équipe soignante.