



Guide à l'intention des  
patients et des familles  
2017

# Gestion de la douleur après une opération

Also available in English: *Managing Your Pain  
After Surgery* (QV85-0453)

# Gestion de la douleur après une opération

## Qu'est-ce que la douleur?

La douleur est une sensation pénible.

C'est une sensation personnelle dont vous seul pouvez juger l'intensité. Il y a des gens qui pensent que c'est normal d'avoir mal après une opération et qu'il faut endurer la douleur. C'est faux.

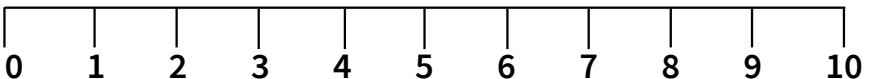
## Il est important de bien gérer la douleur que vous ressentez.

Nous désirons travailler avec vous pour soulager la douleur et vous éviter de souffrir inutilement. Quand vous serez à l'hôpital, on vous demandera de qualifier la douleur que vous ressentez sur une échelle de 0 à 10.

Si 0 signifie aucune douleur et 10 signifie la pire douleur que vous ayez jamais ressentie, quel chiffre qualifierait la douleur que vous ressentez?

**Aucune  
douleur**

**Pire douleur  
jamais ressentie**



Nous voudrions savoir ce que vous ressentez au repos et ce que vous ressentez quand vous vous déplacez.

## **Pourquoi est-il important de bien gérer la douleur?**

Moins de douleur signifie moins de stress pour le corps. Le corps guérit mieux quand il subit moins de stress.

Quand vous souffrez moins, vous commencez à marcher, vous faites vos exercices de respiration et vous retrouvez vos forces plus rapidement. Cela réduit les risques de problèmes comme une infection et la formation de caillots de sang.

## **Que puis-je faire afin d'avoir le moins mal possible?**

### **Avant la chirurgie**

Demandez à votre médecin ou au personnel infirmier à quoi vous devriez vous attendre. En étant préparé, vous êtes mieux en mesure de contrôler votre douleur.

### **Exemples de questions à poser :**

- › Est-ce que j'aurai mal après l'opération?
- › Combien de temps durera le mal?
- › Que fera-t-on pour gérer le mal que je ressens?

## **Après la chirurgie**

### **Quand devrais-je demander un médicament contre la douleur?**

Prenez des analgésiques dès que la douleur se manifeste. Si vous savez que la douleur s'intensifiera quand vous commencerez à marcher ou quand vous ferez des exercices de respiration profonde ou de toux, prenez un analgésique avant.

Plus on attend, plus la douleur est difficile à gérer. Prendre un analgésique est une étape clé d'une bonne gestion de la douleur.

Posez-vous la question : « Est-ce que la douleur m'empêche de respirer à fond, de tousser et de marcher? » Si vous répondez « oui », alors vous devriez le dire au personnel infirmier. Si vous avez mal et que la douleur ne cesse pas, dites-le au personnel infirmier ou à votre médecin. Nous voulons savoir et nous avons besoin de savoir que vous avez mal et que la douleur ne cesse pas.

## Que fera-t-on pour gérer le mal que je ressens?

Il y a beaucoup de façons de gérer la douleur. À l'hôpital, certains patients reçoivent des analgésiques uniquement quand ils en font la demande au personnel infirmier. D'autres reçoivent des analgésiques à des moments précis.

Les analgésiques se présentent sous différentes formes. Tous les analgésiques sont prescrits par un médecin. Votre médecin et vous déciderez ensemble de la forme qui vous convient le mieux.

Si la douleur que vous ressentez est de légère à modérée et que vous pouvez prendre un médicament oral, vous recevrez probablement un analgésique sous forme de comprimé ou en liquide. Les analgésiques commencent à faire effet après environ 30 à 45 minutes.

Si la douleur que vous ressentez est de modérée à intense ou si vous ne pouvez pas prendre de comprimés, vous recevrez probablement une injection ou une piqûre.

On pourrait utiliser une analgésie contrôlée par le patient (ACP). L'ACP est un outil qui vous laisse décider de la quantité de médicament dont vous avez besoin. Un bouton-poussoir envoie le médicament prescrit dans votre intraveineux (i.v.). La pompe est programmée de telle façon que vous ne pouvez pas vous administrer plus d'analgésique que la quantité sécuritaire et appropriée pour vous.

L'anesthésiste (le médecin qui vous endort avant l'opération) peut vous aider à gérer la douleur que vous ressentez en vous donnant une analgésie épidurale. Il s'agit d'insérer dans votre dos un petit tube. Le tube est relié à une pompe avec un sac contenant l'analgésique. La pompe permet d'administrer l'analgésique de façon continue. Vous pouvez vous déplacer et marcher avec ce type d'analgésie.

Le médecin qui vous a opéré pourrait placer un petit tube près de l'endroit où il a pratiqué l'incision. Le tube s'appelle une anesthésie tronculaire. Le tube est relié à une pompe avec un sac contenant l'analgésique. La pompe permet d'administrer l'analgésique de façon continue. Le médicament gèle ou engourdit la zone de l'opération.

Votre cas pourrait être renvoyé au service de traitement de la douleur aiguë. Ce service est composé d'anesthésistes et de membres du personnel infirmier spécialement formés pour aider les gens à gérer la douleur. Si votre cas est renvoyé à ce service, quelqu'un ira vous voir une ou deux fois par jour.

## **Quels sont les effets secondaires des analgésiques?**

### **Certains patients :**

- › ont l'estomac dérangé ou vomissent,
- › s'endorment,
- › ont des démangeaisons,
- › respirent plus lentement,
- › ont de la difficulté à aller à la selle.

Ces effets secondaires peuvent être gérés. Dites-le-nous si vous avez l'un ou l'autre de ces effets secondaires.

## **À part les analgésiques, y a-t-il quelque chose d'autre pour soulager la douleur?**

D'autres médicaments sont utilisés pour contrôler la douleur, notamment les acétaminophènes (comme le Tylenol®) et les anti-inflammatoires.

### **Autres façons d'aider à gérer la douleur :**

- Se distraire par des activités
- Lire
- Regarder la télé
- Changer de position dans votre lit
- Parler à la famille ou à des amis

Rappelez-vous les points clés suivants :

- Plus on attend avant d’y voir, plus la douleur est difficile à gérer.
- Aidez-nous à mesurer la douleur que vous ressentez à partir d’une échelle de 0 à 10.
- Dites-le-nous si la douleur ne s’en va pas ou si elle empire.

**À la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse, votre famille et vous êtes un membre important de l’équipe qui gère votre douleur.**

**Vous avez besoin d’autre information?**

Trouvez cette brochure et toutes nos autres ressources à l’intention des patients ici :

<http://library.nshealth.ca/PatientGuides>

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d’information, consultez le <http://library.novascotia.ca/fr>.

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d’un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Prière de ne pas utiliser de produits parfumés. Merci.*

**Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse**

*[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca) (en anglais seulement)*

*Préparé par : Service de la douleur aiguë, QEII ©*

*Conception : Services de bibliothèque de la Régie*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis à titre d’information et d’éducation seulement. L’information ne remplace pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un fournisseur de soins de santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1339 Contenu révisé en mars 2017

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.