

Cancer du sein et traitements

Comment mieux gérer ma douleur ?



Parcours
de *femmes*

INSTITUT UPSA
DE LA DOULEUR



Bristol-Myers Squibb
Oncologie



COMMENT MIEUX GÉRER MA DOULEUR ?

Les causes de la douleur sont multiples. Elles peuvent être liées à la maladie, ou parfois aux conséquences des traitements du cancer du sein : chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie.

Si vous avez mal :
n'hésitez pas à en parler !

La douleur doit toujours être traitée et peut-être soulagée dans la plupart des cas. Il est inutile de souffrir en silence, il faut parler de votre douleur à votre médecin et aux professionnels de santé qui vous entourent. Les équipes soignantes auront ainsi la possibilité de vous soulager et de préserver au mieux votre qualité de vie.

Les conséquences de la douleur

La douleur même peu intense peut avoir des conséquences à votre insu si elle persiste, puis devenir un jour invalidante. Elle a des répercussions physiques et entraîne des difficultés pour gérer les activités quotidiennes. Elle retentit également sur le plan psychologique et social et peut entraîner des difficultés relationnelles avec votre entourage.

Tous les cancers ne sont pas douloureux et il n'existe pas de lien systématique entre l'évolution de la douleur et l'évolution du cancer.

N'hésitez pas à parler de votre douleur : les équipes soignantes sont à votre écoute et sont formées pour vous soulager au mieux.

Savoir expliquer sa douleur

- Apprendre à décrire votre douleur à votre médecin et à l'équipe soignante le plus précisément possible permettra une meilleure prise en charge :
 - désignez la partie douloureuse,
 - expliquez le moment de survenue de votre douleur,
 - décrivez le type de douleur : brûlure, tension, pesanteur, tiraillement, picotement...,
 - définissez son intensité (forte, très forte, insupportable) en utilisant l'échelle EVA (Echelle Visuelle Analogique) ci-dessous,
 - analysez les facteurs déclenchant, augmentant ou apaisant votre douleur,
 - observez les variations de votre douleur au cours du temps.
- Pourquoi est-il important de bien définir votre douleur ? Pour en faciliter le diagnostic et permettre la prescription de traitements efficaces.

absence
de douleur

douleur
maximale
imaginable



Échelle EVA

Apprenez à exprimer votre douleur...
et à la décrire au mieux.

Il est important que vous puissiez décrire l'évolution de votre douleur dans le temps. Vous aiderez alors votre médecin à évaluer votre douleur pour mieux vous soulager.

La dose d'antalgique prescrite par le médecin, ainsi que l'horaire de prise ne doivent pas être modifiés. L'action du traitement se faisant sur 24 heures, en modifier la dose ou le rythme ferait reculer le soulagement recherché. Il ne faut pas attendre que la douleur réapparaisse pour prendre le médicament.

D'autres traitements sont possibles

Les médicaments antalgiques ne sont pas le seul moyen de lutter contre la douleur :

- La radiothérapie est efficace sur certaines métastases douloureuses (ex : métastases osseuses) ; ses effets sur la douleur se manifestent au bout de quelques jours.
- La chirurgie peut être un moyen de soulager la douleur (par exemple en décompressant un nerf ou en stabilisant un os fragilisé...).
- La chimiothérapie et l'hormonothérapie peuvent diminuer la douleur en réduisant la taille d'une tumeur.
- Des moyens complémentaires (applications de froid ou de chaud, massages, stimulations électriques, soins locaux...) peuvent s'avérer efficaces.

En plus de votre traitement, vous pouvez avoir recours à d'autres approches complémentaires : relaxation, acupuncture, homéopathie...

Ces approches complémentaires ne doivent en aucun cas se substituer aux traitements en cours. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

Le soutien psychologique

Le soutien psychologique apporté par les psycho-oncologues s'intègre dans la prise en charge globale de votre maladie.

La diminution de l'angoisse peut réduire la douleur dont vous souffrez. Cette prise en charge psychologique fait partie de ce que l'on appelle aujourd'hui les soins de support.

Consultation de la douleur

Les structures de soins ou les réseaux de soins en cancérologie se sont dotés de consultations de la douleur. En cas de nécessité demandez un rendez-vous.

En résumé

- Exprimez du mieux possible votre douleur, physique ou psychique.
- Respectez les horaires des prises et les doses prescrites par votre médecin.



Souffrir en silence est inutile !

Comment votre équipe soignante peut vous aider

Sachez que vous n'êtes pas seule face à la douleur. L'équipe soignante qui vous entoure est là pour vous accompagner et vous proposer de manière concertée le meilleur traitement adapté à votre propre douleur.

Grâce à différents moyens, la grande majorité des douleurs peut être soulagée de façon importante même si une disparition totale de la douleur n'est pas toujours possible.

Plusieurs familles de médicaments : antispasmodiques, antalgiques, corticoïdes ou morphiniques pourront vous être prescrits. Leur choix, la dose et la fréquence d'administration seront adaptés au type de douleur et à son intensité.

Sachez que :

- la morphine et ses dérivés n'engendrent pas de dépendance.
- les dérivés morphiniques sont utilisés pour les douleurs de forte intensité, leur emploi est temporaire,
- ils ne sont pas systématiquement synonymes de gravité ou de "fin de vie" ;
- la morphine a des effets secondaires connus : constipation, nausée, somnolence pour lesquels votre médecin associera d'autres médicaments permettant de les éviter ou de les réduire.

Il ne faut pas attendre d'avoir mal pour prendre les médicaments qui vous ont été prescrits : une douleur débutante est plus facile à contrôler.

Vous pouvez compléter votre information avec la brochure
REPÈRES

« Douleur et cancer »
sur ce même présentoir.

Les fiches pratiques Parcours de Femmes ont été élaborées avec le concours de :

Dominique-Jeanne Féminier,
Europa Donna Forum France,
Institut Sainte Catherine - Avignon



Nicole Guiochet, Onco-Radiothérapeute,
Hôpital Princesse-Grace - Monaco

Daniel Serin, Cancérologue,
Institut Sainte Catherine - Avignon