

OPIOÏDES

et Douleurs N°3

Le suivi de votre traitement par opioïdes forts

Il est souhaitable de fixer à l'avance avec votre médecin les dates de vos futures consultations. Lorsque le traitement est satisfaisant, il est recommandé d'effectuer des consultations de suivi, à rythme régulier et adapté à votre maladie.

ETAPE CLEF :

Il est fondamental de réévaluer régulièrement avec votre médecin traitant votre niveau de douleur et votre tolérance au traitement

Tout traitement, médicamenteux ou non, a des objectifs :
quels objectifs réalistes avez-vous fixés avec votre médecin ? Sont-ils atteints ?

Lors de cette consultation de suivi, pensez à discuter des points suivants :



Si vous jugez que votre douleur est insuffisamment soulagée ou que vos effets indésirables sont trop gênants

A) Votre médecin peut réadapter votre traitement en cours

L'adaptation de votre traitement se fait sous les conseils du médecin, qu'il s'agisse :

- De changer les doses
- De changer la fréquence des prises

Ces changements doivent être progressifs, en tenant compte de leurs bénéfices et de leurs inconvénients. Des modifications de votre traitement sans avis médical exposent à des risques de sous-dosage ou de surdosage.

B) Votre médecin peut vous proposer de changer d'opioïde fort

Tous les opioïdes forts ne sont pas pharmacologiquement équivalents.

Le changement d'opioïde est indiqué :

- En cas d'effets indésirables persistants
- Lorsque la douleur persiste malgré une augmentation des doses
- Lorsque le médecin augmente les doses pour avoir le même effet



C) Discutez avec votre médecin des traitements non médicamenteux disponibles en complément de votre traitement de la douleur

Ces thérapies complémentaires peuvent être efficaces sur certaines pathologies ou certains types de douleurs, sans toutefois se substituer à votre traitement médicamenteux.

Exemples de thérapies complémentaires

Voyez avec votre médecin traitant pour être orienté vers un **professionnel qualifié**.

a. La kinésithérapie

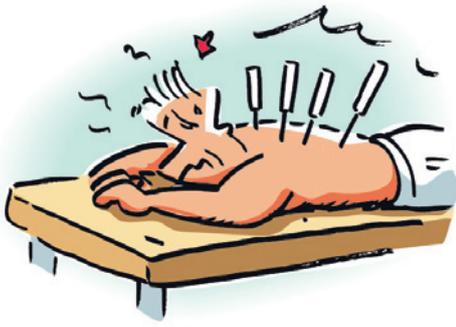
Les massages ont une action à la fois sur la peau et le tissu sous-cutané, ainsi que sur les muscles, les tendons et les ligaments. Ils sont recommandés par la Haute Autorité de Santé pour de nombreuses indications et pris en charge par la sécurité sociale, sous réserve d'une prescription médicale.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin qui pourra vous prescrire des séances dans le cadre d'une prise en charge globale de votre douleur. Adressez-vous à un kinésithérapeute.



b. L'ostéopathie

C'est une technique particulière de manipulation manuelle des muscles et du squelette. Elle vise à réduire les diminutions de mobilité qui peuvent toucher les différentes parties du corps. Voyez avec votre médecin traitant les conditions de prise en charge. Il est recommandé de s'adresser à un ostéopathe qui est également un médecin.



c. L'acupuncture

Un certain nombre d'études documentent un effet clinique de l'acupuncture sur le soulagement de la douleur. Une prise en charge est possible (à voir avec votre médecin traitant). Il est recommandé de s'adresser à un acupuncteur médecin.

d. La neurostimulation

La neurostimulation électrique transcutanée (TENS) consiste à appliquer sur le territoire douloureux un courant électrique de faible intensité, au moyen d'électrodes placées sur la peau, pour soulager la douleur. Il est recommandé de demander conseil à un professionnel de santé spécialiste de la douleur, seul habilité à vous prescrire la TENS.

Dans le cas des douleurs chroniques, cette technique peut être prise en charge par la sécurité sociale ; parlez-en à votre médecin traitant.

e. L'hypnose

L'efficacité des techniques hypnotiques dans le soulagement de la douleur est démontrée dans de nombreuses études cliniques.

L'hypnose est de plus en plus utilisée, en milieu hospitalier, comme en ville. Il est hautement recommandé de s'adresser à un hypnothérapeute médecin ou psychologue diplômé d'état.



Si vous jugez être soulagé grâce à votre traitement par opioïde fort

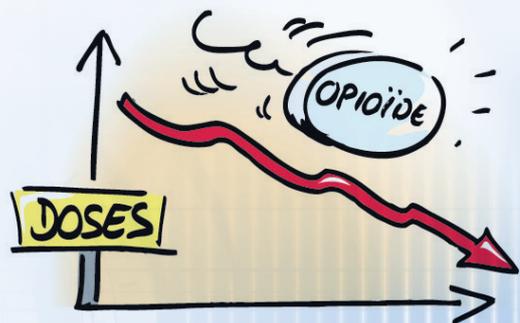
A. Vous êtes stabilisé : poursuivez les consultations de réévaluation à un rythme régulier d'au moins 28 jours.

Ne pas hésiter à revoir votre médecin avant ce délai, en cas de majoration de la douleur et/ou de survenue d'effets indésirables.

B. Votre pathologie initiale a été traitée avec disparition de la douleur : Votre médecin procèdera à un arrêt progressif du traitement.

Ne jamais arrêter sans avis ni suivi de votre médecin traitant.

Un arrêt brutal des opioïdes forts risque de provoquer un syndrome de sevrage pouvant se manifester par :



Anxiété	Larmolements	Crampes abdominales
Irritabilité	Dilatation de la pupille	Diarrhée
Frissons	Bâillements	Douleurs aux muscles et articulations
Bouffées de chaleur	Nausées	Nez qui coule
Sudation	Vomissements	

En arrêtant progressivement votre traitement par opioïde fort, ces symptômes de sevrage pourront être évités.