

## **La douleur après une chirurgie : quoi faire à domicile?**



Voici un document d'information qui vous aidera à mieux comprendre et à soulager votre douleur. L'infirmière s'en servira avant votre départ pour vous enseigner les meilleures façons de soulager votre douleur à domicile.

### **Si vous avez de la douleur à la maison, de quelle manière allez-vous la soulager?**

Il est important de bien s'en occuper, car ceci pourra vous apporter :

- Un retour plus rapide à votre santé,
- Un retour plus rapide à vos activités,
- Une meilleure qualité de vie à la suite de chirurgie,
- Moins de souvenirs négatifs de la chirurgie.

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

La douleur est une expérience unique, désagréable, essentielle. Elle est associée à une lésion existante ou potentielle.

Seule la personne qui ressent la douleur est en mesure d'en décrire l'intensité.

## **Quelles sont les croyances les plus courantes associées à la douleur après une chirurgie ?**

### **Vrai ou faux ?**

- Il est normal de ne pas se plaindre et de tolérer une très forte douleur. (**Faux**)
- Je peux devenir rapidement dépendant si je prends des médicaments analgésiques de type opiacé (Tramacet<sup>MD</sup>, Codéine, Morphine (Statex<sup>MD</sup>), Oxycodone (Supeudol<sup>MD</sup>), Hydromorphone (Dilaudid<sup>MD</sup>), Mépéridine (Démérol<sup>MD</sup>), Fentanyl pour soulager de très fortes douleurs après ma chirurgie. (**Faux**)

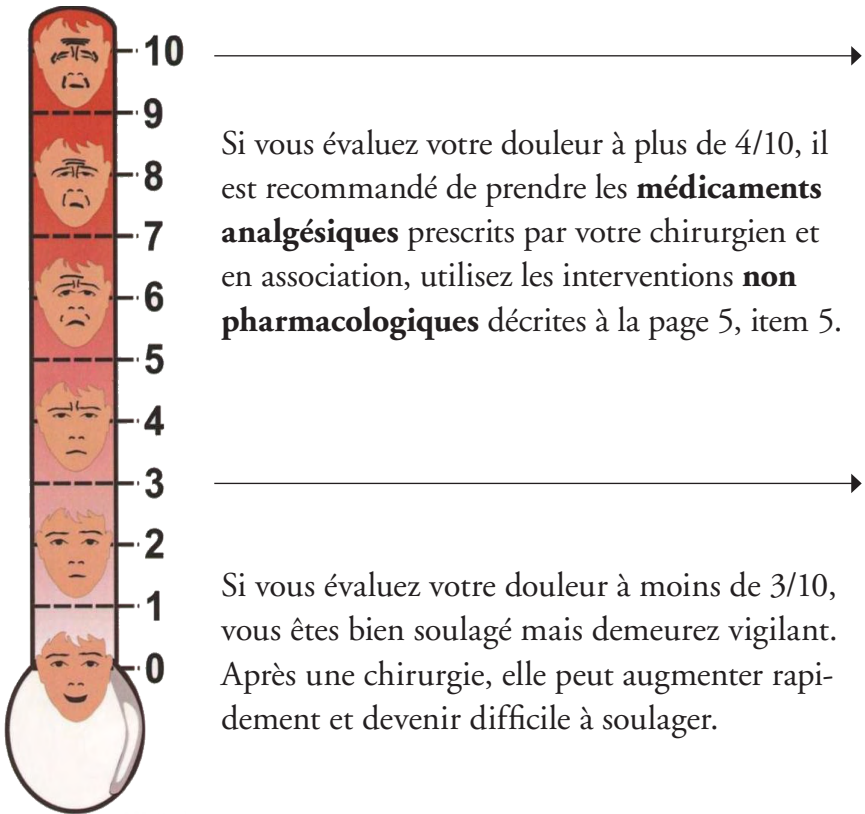
## **Qu'arrive-t-il lorsque la douleur n'est pas bien soulagée après une chirurgie ?**

Le fait de ne pas être bien soulagé peut entraîner :

- Des difficultés pour le corps (cœur, reins, poumons),
- Une augmentation du risque d'infection de la plaie opératoire,
- De la difficulté à bouger, manger et dormir,
- De la douleur qui peut rester pendant plus de trois mois,
- Une augmentation du stress et de l'anxiété,
- Une augmentation du temps de la convalescence,
- Une réadmission à l'hôpital due aux conséquences négatives.

## Comment évaluer votre douleur ?

Le thermomètre d'intensité de la douleur (*Gélinas, 2007*) est l'outil le plus utilisé à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont. Cette mesure est la plus fiable, car l'évaluation de votre douleur est faite par vous-même.



0 = aucune douleur, 1-3 = légère, 4-6 = modérée, 7-8 = sévère, 10 = insupportable

## Résumé de ce qu'il faut faire pour bien soulager votre douleur

- ➊ Bien suivre la prescription et les conseils de votre chirurgien.
- ➋ Poser des questions à votre chirurgien, pharmacien ou une infirmière: ex.: *Comment je peux réussir à alterner ces différents médicaments sans nuire à ma santé?*
- ➌ Bien utiliser les **médicaments analgésiques** à ma disposition:  
→ **Tylénol<sup>MD</sup>** ou **anti-inflammatoire**: \_\_\_\_\_

*(La prise régulière de Tylénol<sup>MD</sup> ou d'anti-inflammatoires diminue la prise de médicament analgésique de type opiacé)*

- **Opiacés**: Les plus utilisés sont: Tramacet<sup>MD</sup>, Codéine, Morphine (Statex<sup>MD</sup>), Oxycodone (Supeudol<sup>MD</sup>), Hydromorphone (Dilaudid<sup>MD</sup>), Mépéridine (Démérol<sup>MD</sup>), Fentanyl.

→ **Autre**: \_\_\_\_\_

**Notes**: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

- ④ Bien connaître les **effets secondaires** des médicaments analgésiques utilisés.

Voici les effets secondaires les plus connus :

- **Tyléno<sup>MD</sup>** : Possibilité de toxicité au niveau du foie si on dépasse les doses maximales recommandées.
- **Anti-inflammatoires** : Maux d'estomac et présence de sang dans les selles ou lors de vomissements, problèmes au niveau du cœur et des reins (*vous ne devriez pas prendre d'anti-inflammatoires si vous souffrez d'un problème cardiaque ou rénal sévère*).
- **Opiacés** : Étourdissement, constipation, nausées et vomissements, somnolence légère à sévère (**ATTENTION**, un proche doit être capable de vous réveiller facilement. Si votre sommeil devient très profond, avec ou sans ronflement, et que l'on ne parvient pas à vous réveiller, cette personne doit composer immédiatement le 911 et continuer à vous stimuler en attendant les secours).

Consulter un professionnel de la santé lors de l'apparition d'effet secondaire grave ou désagréable.

- ⑤ Bien utiliser les interventions **non pharmacologiques** en association avec les médicaments analgésiques :

- Appliquer du froid 5 à 15 minutes aux 2 heures ;
- Si possible, lever la partie de votre corps opéré au-dessus du niveau du cœur ;
- Se distraire et se changer les idées (ex. : musique, image ou film préféré, aromathérapie) ;
- Relaxer avec ou sans technique de respiration.

## **Comment pouvez-vous mieux soulager votre douleur ?**

Être mieux soulagé peut signifier le maintien de l'évaluation de votre douleur à **3/10** au repos et à la mobilisation. Pour y arriver il est recommandé de :

- Prendre régulièrement les médicaments analgésiques afin de prévenir une douleur aigue (très forte) ;
- Prendre votre médication 1 heure avant une activité (repas, marche, physiothérapie, soins d'hygiène, etc.) ;
- Utiliser des interventions non pharmacologiques.

En espérant que ce document d'information vous sera utile pour un meilleur soulagement de la douleur. Si vous avez des questions n'hésitez pas à contacter Info santé, votre médecin, pharmacien ou infirmière.





# Centre d'EXCELLENCE

en soins infirmiers

La diffusion de ce document sur le soulagement de la douleur après une chirurgie, en tout point conforme aux meilleures pratiques, a été rendue possible grâce au soutien du Centre d'excellence en soins infirmiers de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

## Hôpital Maisonneuve-Rosemont

### Adresse postale

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal QC H1T 2M4

Téléphone: (514) 252-3400  
[www.maisonneuve-rosemont.org](http://www.maisonneuve-rosemont.org)

---

Tous droits réservés  
©HMR; DSI; Audrey Gagnon, 2010

CP-CHR-089