

Que faire en cas de douleur liée au cancer

La douleur, c'est un signal que votre organisme vous envoie lorsque quelque chose ne va pas. Vous seul(e) savez quand vous avez mal et comment cela vous affecte. Tous les patients atteints d'un cancer n'ont pas nécessairement de douleurs. Et si vous en avez, elles peuvent être causées par autre chose que votre cancer. Toutes les douleurs peuvent et doivent être traitées. Informez votre équipe de soins du cancer si vous avez mal. Il est plus facile de traiter la douleur dès qu'elle se manifeste.



D'où provient la douleur chez les personnes atteintes d'un cancer ?

Les causes principales de douleurs liées au cancer sont les suivantes :

- les tumeurs (qui grandissent et font pression sur les autres parties du corps) ;
- la compression de la moelle épinière ;
- les douleurs osseuses ;
- la chirurgie du cancer ;
- Les douleurs fantômes (sensation douloureuse dans une partie du corps qui a été retirée) ;
- les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie ;
- la neuropathie périphérique ;
- Les interventions et tests.



À quoi ressemble la douleur liée au cancer ?

La douleur peut être ressentie différemment selon les moments. Elle peut se manifester dans un ou plusieurs endroits du corps.

On peut décrire la douleur comme étant :

- aigüe ;
- sourde ;
- cuisante, pulsatile ou avec picotements ;
- une raideur ou tension musculaire.

La douleur liée au cancer peut perturber tous les aspects de votre vie.

- Vous pourriez être incapable de faire certaines choses que vous devez faire.
- Vous pourriez avoir des difficultés à dormir et à manger.
- Vous pourriez vous sentir toujours fatigué(e) ou déprimé(e).
- Vous pourriez être irritable, frustré(e), triste ou même en colère.



Comment la douleur liée au cancer est-elle traitée ?

Il y a de nombreux médicaments, diverses manières de les prendre et plusieurs traitements non médicamenteux qui

peuvent contribuer au soulagement de la douleur.

La meilleure manière de maîtriser la douleur, c'est d'empêcher qu'elle ne survienne et d'éviter qu'elle empire. Coopérez avec votre équipe de soins pour trouver le traitement contre la douleur liée au cancer qui fonctionne le mieux pour vous.

Prendre des médicaments contre la douleur liée au cancer selon les instructions de votre équipe de soins du cancer peut vous aider à la maîtriser. Voici quelques questions que vous pouvez poser à votre équipe de soins du cancer concernant les médicaments contre la douleur :

- Quelle quantité de médicament devrais-je prendre ?
À quelle fréquence puis-je le prendre ?
- S'il ne me soulage pas, puis-je en prendre plus ?
Dans ce cas, quelle quantité ?
- Vaut-il mieux que je vous appelle avant d'en prendre plus ?
- Que faire si j'oublie de prendre mes médicaments ou si je les prends trop tard ?
- Dois-je prendre mon médicament avec un repas ?
- Combien de temps faut-il avant que le médicament commence à agir ?
- Puis-je conduire ou utiliser des machines en sécurité après avoir pris un médicament contre la douleur ?
- Quels autres médicaments puis-je prendre en même temps ?
- Quels médicaments dois-je arrêter de prendre quand je prends celui contre la douleur ?
- Quels sont les effets secondaires possibles des médicaments, comment puis-je les prévenir, et que dois-je faire si j'en ressens ?



Que pouvez-vous faire d'autre pour gérer la douleur liée au cancer ?

En plus des médicaments contre la douleur, vous pouvez aussi essayer des méthodes non médicales pour contribuer à soulager la douleur liée au cancer. Ces méthodes incluent :

- l'acupuncture, l'acupression et la réflexologie ;
- les compresses froides ou chaudes ;
- la distraction ;
- le soutien moral et le conseil ;
- l'hypnose ;
- le massage ;
- les techniques de relaxation ;
- le yoga.



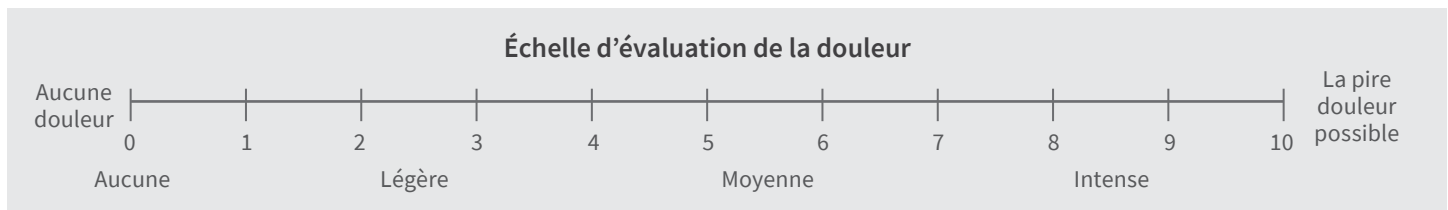
Quand parler à votre équipe de soins du cancer ?

Consultez votre équipe de soins du cancer si la douleur ne s'améliore pas, si elle empire ou si vous ne pouvez pas vous lever pendant une période de plus de 24 à 48 heures.



Comment parler de la douleur

Utilisez l'échelle ci-dessous pour décrire votre niveau de douleur.



Décrivez votre douleur.

Vous pouvez utiliser des termes comme les suivants :

- sourde ;
- cuisante ;
- aigüe ;
- fulgurante ;
- persistante ;
- lancinante ;
- pulsatile ;
- engourdisante.

Informez votre équipe de soins :

- où vous avez mal ;
- combien de temps cela dure ;
- ce qui améliore la douleur et ce qui l'empire ;
- si la douleur vous empêche de faire ce que vous souhaitez faire ;
- ce que vous avez essayé de faire pour améliorer la douleur et si cela a marché.



Pour en savoir plus et pour obtenir de l'aide, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org/french ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.

