

Gérer votre douleur par vous-même



Gérer votre douleur vous aide à mieux vivre, à rester actif et à éviter d'autres problèmes de santé. Cela permet aussi d'être plus autonome dans vos activités quotidiennes et de protéger votre santé mentale.



Thérapie par le froid, par la chaleur, par le bain contraste, par le bain à paraffine



Froid

La cryothérapie, c'est une thérapie par le froid. Elle aide à diminuer la douleur, les spasmes musculaires et l'inflammation. Elle améliore aussi la circulation du sang et aide à mieux récupérer après un effort.

- Appliquez un sac de gel ou de légumes congelés sur la partie du corps qui est douloureuse pendant 10 à 15 minutes.
- Attention : Placez un linge entre le sac et votre peau pour éviter les brûlures causées par le froid.



Chaleur

La thermothérapie utilise la chaleur pour soulager la douleur et aider à guérir. Elle augmente la circulation du sang, ce qui aide à détendre les muscles, à diminuer la raideur et à calmer la douleur.

- Appliquez un sac magique, une bouillotte ou un coussin chauffant sur la partie du corps qui est douloureuse pendant 15 à 20 minutes.
- Attention : Évitez d'appliquer la chaleur à la suite d'une blessure récente (24 heures à 48 heures) ou d'une chirurgie et si vous avez de l'inflammation. Vérifiez l'état de votre peau quand vous appliquez de la chaleur pour éviter les brûlures.





Thérapie par le froid, par la chaleur, par le bain contraste, par le bain à paraffine (suite)



Bain contraste

Le bain contraste sert à traiter les blessures aux mains, aux poignets, aux pieds ou aux chevilles. Il aide à réduire les douleurs, l'inflammation et l'enflure.

Vous avez besoin :

- d'un bol d'eau froide (eau froide du robinet avec glaçons)
- d'un bol d'eau chaude (température chaude mais tolérable)

Comment?

- Trempez la partie de votre corps qui est douloureuse dans l'eau froide pour 30 secondes. Ensuite, trempez-la dans l'eau chaude pour un autre 30 secondes.
- Alternez ces étapes pour une période de 10 à 15 minutes.
- Important : débiter et terminer avec la glace pour réduire l'inflammation.



Bain de paraffine

Le bain de paraffine sert à traiter les douleurs et les raideurs aux mains, aux poignets, aux pieds ou aux chevilles.

Pour savoir comment utiliser le bain de paraffine et éviter les brûlures, vous devez lire le guide d'utilisation de votre appareil.

Comment?

- Trempez doucement la partie du corps qui est douloureuse dans la paraffine fondue et retirez-la.
- Répétez cette étape 5 fois.
- Laissez agir 15 minutes.





Pour gérer la douleur par vous-même, vous pouvez aussi :

- ☐ Faire de l'exercice physique.

Notes pour vous :

- ☐ Mettre de la crème analgésique (baume contre la douleur).
- ☐ Prendre vos médicaments comme votre médecin ou votre pharmacien les ont prescrits.
- ☐ Vous faire des massages.
- ☐ Relaxation et exercices de respiration.
- ☐ Porter une orthèse, un support souple ou un bandage.



Ressources

- Fiche d'information du CHUM
<https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2020-08/659-1-les-autres-moyens-pour-gerer-la-douleur.pdf>
- <https://gerermadouleur.ca/> (Association de la douleur chronique)

