

Les 8 traitements les plus attestés pour les douleurs chroniques chez les femmes

Ce document infographique présente les principales conclusions d'une analyse documentaire exhaustive portant sur les traitements efficaces pour gérer les douleurs chroniques chez les femmes. Les huit traitements présentés ici sont les interventions les plus couramment citées pour soulager efficacement les douleurs chroniques et les symptômes associés chez les femmes. Ces renseignements vous permettront de prendre des décisions éclairées à propos de traitements fondés sur des données probantes qui pourraient soulager vos douleurs chroniques.

Les programmes interdisciplinaires relatifs à la douleur



- ➔ Le traitement interdisciplinaire de la douleur conjugue des stratégies provenant de différentes disciplines de la santé pour répondre complètement aux besoins relatifs à l'aspect physique et à l'aspect psychologique des douleurs chroniques, pour un soulagement personnalisé.

Utilité:

- ➔ Acquérir des compétences en adaptation
- ➔ Améliorer la santé mentale et l'humeur
- ➔ Augmenter le fonctionnement et la mobilité
- ➔ Réduire la douleur

Les médicaments sur ordonnance

- ➔ Les médicaments sur ordonnance, tels que les opioïdes, les anticonvulsifs et les antidépresseurs, contribuent à soulager ou à contrôler la douleur. Le choix du médicament dépend de la nature et de l'intensité de la douleur, ainsi que de considérations individuelles relatives à la santé.



Utilité:

- ➔ Réduire la douleur
- ➔ Soulager la douleur névralgique
- ➔ Gérer les symptômes

Les avantages et les effets néfastes varient en fonction du médicament. Consultez votre médecin.



La pleine conscience

- ➔ La pleine conscience est la pratique consistant à porter attention au moment présent et en prendre conscience, à favoriser une attitude de non-jugement et d'acceptation à l'égard de ses pensées, de ses sentiments et de ses sensations corporelles (notamment la douleur).

Utilité:

- ➔ Réduire la douleur
- ➔ Réduire la détresse liée à la douleur
- ➔ Se détendre
- ➔ Acquérir des compétences en adaptation

La thérapie cognitivo-comportementale



- ➔ La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une forme de psychothérapie structurée, orientée vers des objectifs et centrée sur la recherche de solutions, qui met l'accent sur la définition et la modification des pensées, des comportements et des croyances.

Utilité:

- ➔ Réduire la douleur
- ➔ Acquérir des compétences en adaptation
- ➔ Améliorer le sommeil
- ➔ Gérer les symptômes

L'exercice

- ➔ L'exercice peut être toute forme d'activités mettant le corps en mouvement. Voici des exemples : l'entraînement cardiovasculaire (la marche, la course, la natation, etc.), l'entraînement en force musculaire et le yoga.



Utilité:

- ➔ Améliorer la santé mentale et l'humeur
- ➔ Augmenter la mobilité et la force
- ➔ Longévité
- ➔ Réduire la douleur

La physiothérapie



- ➔ La physiothérapie est une profession de la santé qui a recours aux exercices et aux interventions thérapeutiques pour accroître la fonction physique, la mobilité et le mieux-être général en cas de blessures, de douleurs chroniques et de situations de handicap.

Utilité:

- ➔ Améliorer la santé mentale et l'humeur
- ➔ Augmenter le fonctionnement et la mobilité
- ➔ Réduire la douleur
- ➔ Gérer les symptômes

Injections intramusculaires

- ➔ Les injections intramusculaires administrent les médicaments directement dans les muscles endoloris ou enflammés ou dans les points de fibromyalgie. L'injection (telle que la morphine ou le Botox) vise à atténuer l'inflammation, à soulager temporairement la douleur ou à remédier aux spasmes musculaires.



Utilité:

- ➔ Réduire la douleur
- ➔ Gérer les symptômes
- ➔ Réduire graduellement les médicaments

Le temps

- ➔ L'écoulement du temps peut contribuer à une diminution naturelle de l'intensité de la douleur chez les femmes souffrant de douleurs chroniques. Cela pourrait découler de la guérison, de l'adaptation à la douleur, de l'acceptation de la douleur et d'autres stratégies d'autogestion.

Utilité:

- ➔ Acceptation de la douleur
- ➔ Adaptations du mode de vie
- ➔ Mise en place de mécanismes d'adaptation
- ➔ Guérison



Pour obtenir la liste complète des références, voir notre [Research Methodology](#).

www.cewh.ca

L'aide financière a été fournie par le Programme sur l'usage et les dépendances aux substances de Santé Canada. Les opinions exprimées dans le rapport ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

[f](#) [t](#) [i](#) @CEWHca



centre of excellence
for women's health