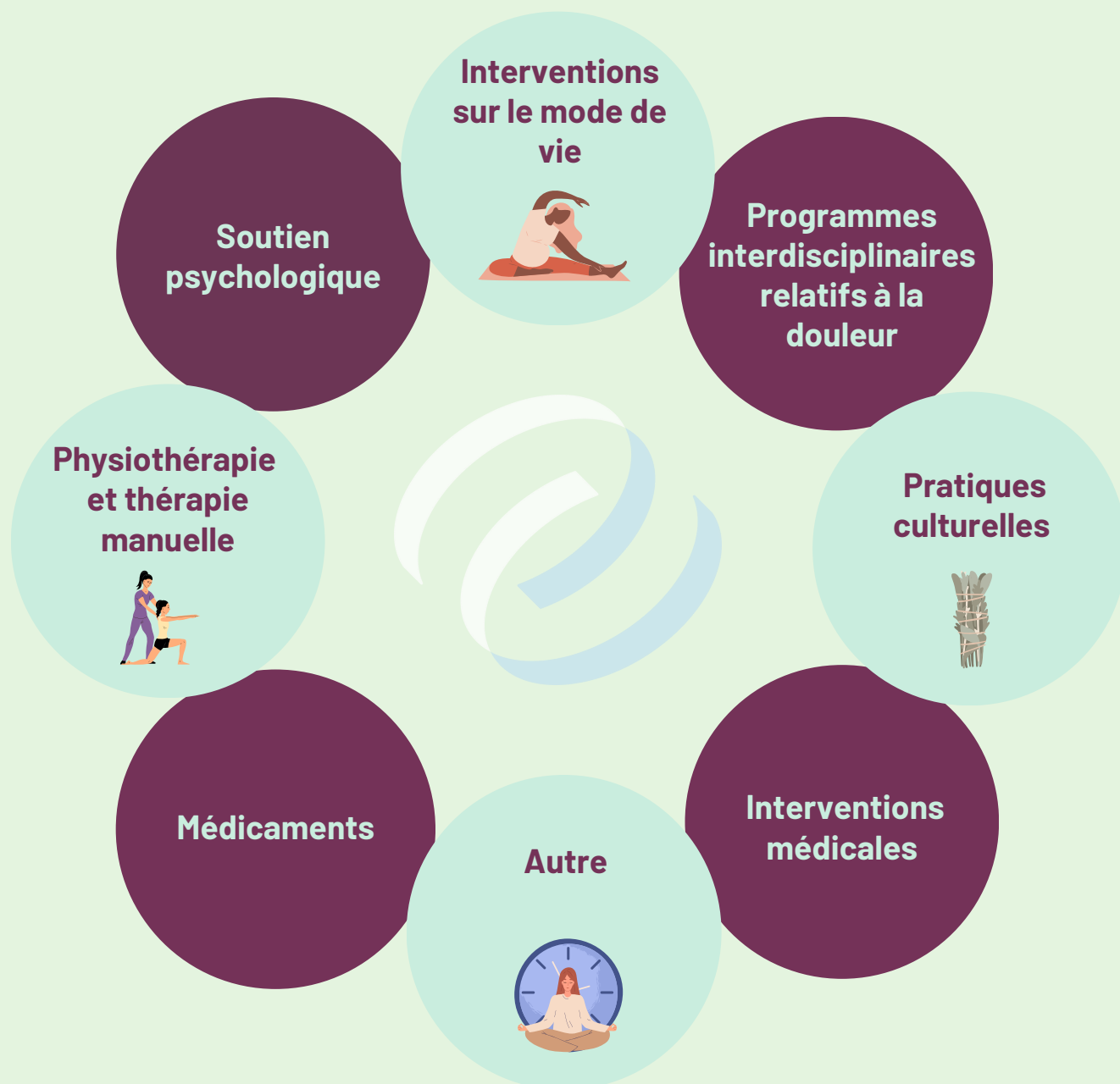


Stratégies de gestion de la douleur pour les femmes souffrant de douleurs chroniques

La gestion des douleurs chroniques chez les femmes est la plus efficace lorsqu'elle tient compte de sa nature multidimensionnelle. Cela implique le traitement des symptômes physiques et psychologiques ainsi que des facteurs sociaux qui peuvent avoir une incidence sur la douleur. Les stratégies de gestion de la douleur décrites ci-dessous ont été ciblées dans le cadre d'une étude sur les douleurs chroniques chez les femmes et la consommation d'opioïdes sur ordonnance. Un grand nombre de ces stratégies peuvent être employées de façon complémentaire pour répondre aux besoins uniques des femmes et tenir compte de leurs expériences en matière de douleurs chroniques.



Interventions médicales

Des interventions médicales et chirurgicales pour les douleurs chroniques qui comprennent un éventail de procédures et de traitements administrés par des professionnels de la santé pour soulager ou gérer les douleurs persistantes.

Voici de possibles exemples :

- Botox
- Stimulation de la moelle épinière
- Chirurgie
- Thérapie des points de fibromyalgie

Utilité:

- ➔ Augmenter le fonctionnement et la mobilité
- ➔ Améliorer le sommeil
- ➔ Réduire la douleur
- ➔ Gérer les symptômes
- ➔ Réduire graduellement la médication

Interventions sur le mode de vie

Des habitudes et des techniques d'autogestion qui contribuent au mieux-être général et au soulagement des douleurs chroniques ou à l'adaptation à celles-ci.

Ces stratégies sont propres à chaque personne en fonction de l'abordabilité, des champs d'intérêt, des préférences, de l'efficacité, de la mobilité, etc.

Voici de possibles exemples :

- Exercice (p. ex., yoga, entraînement en force musculaire)
- Régime alimentaire
- Étirements
- Méditation

Utilité:

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



Médicaments

Des médicaments sur ordonnance et en vente libre que des professionnels de la santé recommandent pour aider à gérer les douleurs aiguës ou chroniques. Le choix du médicament dépendra de la nature et de l'intensité de la douleur, ainsi que de considérations individuelles relatives à la santé.

Voici de possibles exemples :

- Anticonvulsifs
- Antidépresseurs
- Opioïdes
- Triptans
- Anti-inflammatoires non stéroïdiens
- Hormonothérapies

Utilité:

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



Physiothérapie et thérapie manuelle

La physiothérapie et la thérapie manuelle ont recours à l'exercice ainsi qu'à des interventions thérapeutiques pour accroître la fonction physique, la mobilité et le mieux-être général des personnes souffrant de douleurs chroniques.

Voici de possibles exemples :

- Chiropractie
- Massothérapie
- Neurostimulation transcutanée
- Physiothérapie
- Thérapie des points de fibromyalgie

Utilité:

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

Programmes interdisciplinaires relatifs à la douleur

Les programmes interdisciplinaires relatifs à la douleur conjuguent des stratégies provenant d'un éventail de disciplines de la santé pour tenir compte de la nature biopsychosociale de la douleur.

Voici de possibles exemples :

- Équipe utilisant l'approche intégrée du traitement de la douleur
- Gestion interdisciplinaire de la douleur
- Réadaptation multidisciplinaire
- Programmes multidisciplinaires

Utilité:

- ➔ Réduire la douleur
- ➔ Améliorer le sommeil
- ➔ Acquérir des compétences en adaptation
- ➔ Améliorer la santé mentale et l'humeur
- ➔ Améliorer les capacités fonctionnelles et la mobilité

Soutiens psychologiques

Psychological supports use therapeutic approaches to address the emotional and cognitive aspects that may be related to or emerge from living with chronic pain.

Voici de possibles exemples :

- Compétences en adaptation à la douleur
- Pleine conscience
- Psychothérapie
- Thérapie cognitivocomportementale (TCC)

Utilité:

- ➔ Réduire la douleur
- ➔ Réduire la détresse liée à la douleur
- ➔ Se détendre
- ➔ Acquérir des compétences en adaptation
- ➔ Améliorer le sommeil Gérer les symptômes



Pratiques culturelles

Ces pratiques reconnaissent les influences culturelles et la compréhension de la douleur ainsi que des approches adaptées à la culture pour gérer les douleurs chroniques qui soutiennent la santé et le mieux-être des femmes de façon générale.

Voici de possibles exemples :

- Acupuncture
- Médecine traditionnelle chinoise (MTC)
- Guérison axée sur la nature
- Purification



Utilité:

- ➔ Améliorer la qualité de vie
- ➔ Améliorer la santé mentale et l'humeur
- ➔ Réduire la douleur
- ➔ Établir le lien à la culture et à soi-même

Autre

D'autres stratégies et approches novatrices relatives à la douleur offrent d'autres possibilités aux personnes cherchant à soulager leur douleur et les symptômes associés.

Voici de possibles exemples :

- Cannabis
- Temps

Utilité:

- ➔ Améliorer le sommeil
- ➔ Améliorer la santé mentale et l'humeur
- ➔ Réduire la douleur
- ➔ Acquérir des compétences en adaptation
- ➔ Améliorer le sommeil Gérer les symptômes