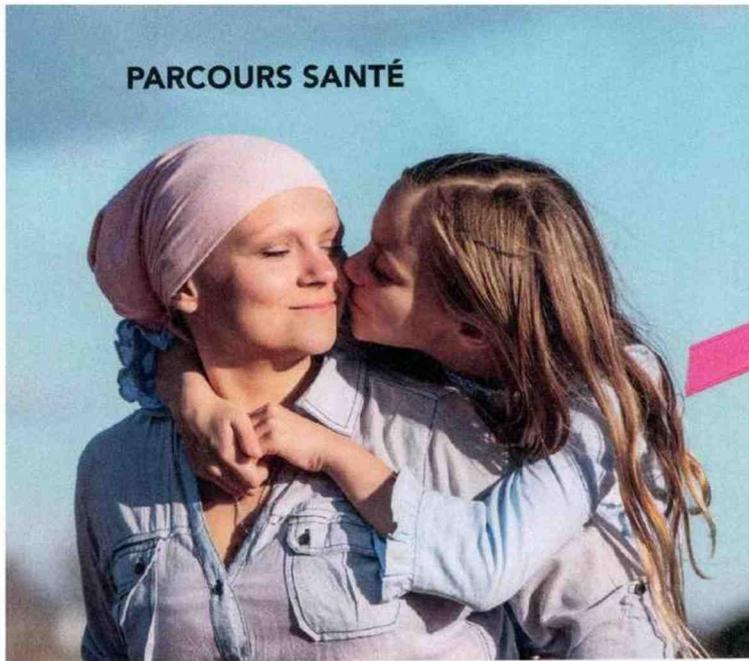


MIEUX GÉRER LA DOULEUR LES SOLUTIONS des spécialistes

Pour enrayer un mal de dos, de tête ou de ventre, le top, c'est de combiner les traitements du généraliste avec les conseils du rhumato, les bons gestes de l'ostéo, les exos du sophrologue... Pas le temps (ni le budget) de consulter tous ces experts ? Ils nous livrent ici leurs meilleures recommandations. PAR LAURA CHATELAIN





PARCOURS SANTÉ

30%
 des patients en rémission
 de leur cancer se
 plaignent de douleurs.
 Il s'agit la plupart
 du temps de douleurs
 neuropathiques.
 Source : Centre national ressources douleur.



J'AI DES DOULEURS
 POST-CANCER

Elles peuvent apparaître au niveau de la cicatrice, de la zone irradiée ou dans les mains et les pieds (douleurs neuropathiques liées à une atteinte des nerfs). Les traitements hormonaux prescrits après un cancer du sein peuvent aussi être à l'origine de douleurs articulaires ou musculaires.

La recommandation du spécialiste de la douleur : utiliser un boîtier TENS. « La neurostimulation est indiquée lorsqu'il y a des douleurs neuropathiques bien identifiées et localisées », détaille le Dr Tajfel. Le courant électrique léger stimule les fibres nerveuses de la sensation tactile et « bloque » le message douloureux. On peut louer ou acheter le petit boîtier (130 à 300 €, remboursé s'il est prescrit par un médecin de la douleur), mais on apprend à bien placer les électrodes et à trouver la bonne intensité avec un infirmier ou un kiné formé.

Le conseil de la kiné : se faire masser. « Les douleurs post-chirurgie et post-radiothérapie sont parfois dues aux adhérences : il y a une fibrose des tissus et ça tire. Grâce au massage manuel et/ou mécanique avec une machine LPG, on assouplit les tissus autour de la cicatrice ou de l'articulation (l'épaule, par exemple, dans le cancer du sein). Les patients ont moins mal dès la fin de la première séance », indique Dorothee Delecour, kinésithérapeute spécialiste en sénologie⁽⁴⁾. Compter une dizaine de séances (ou plus, au cas par cas), deux fois par semaine, et des petits exercices à la maison.

Ça marche aussi : l'activité physique. D'après les études, elle réduit les douleurs articulaires et musculaires liées aux traitements hormonaux : « C'est très net : les patients qui se sentent "rouillés", mais qui parviennent à avoir une activité physique, ne seraient-ce que de la marche, souffrent moins », observe Dorothee Delecour. ■

3 TRUCS POUR AUGMENTER L'EFFICACITÉ DES ANTIDOULEURS

On préfère la forme « lyoc » ou orodispersible, à laisser fondre sous la langue, qui agit plus vite car elle passe directement dans la circulation et pas par l'estomac.

On les associe : contre les douleurs musculaires et articulaires, on peut prendre en même temps paracétamol et ibuprofène, jusqu'à 3-4 fois par jour. En cas de règles douloureuses, on associe antalgique (excepté l'aspirine) et antispasmodique. En revanche, pas question de mélanger plusieurs anti-inflammatoires (aspirine et ibuprofène par exemple) !

On visualise leur effet. Des études montrent que visualiser la molécule qui se diffuse dans le corps renforce l'efficacité sur la douleur.

(1) Auteur de *Vivre sans douleur, quel bonheur!* (Guy Trédaniel éditeur). (2) Auteur du *Guide anti-douleurs : 100 exercices à faire chez soi - Soulager et s'entretenir* (Dauphin Éditions). (3) Auteur de *12 points de pression pour prendre soin de soi* (Flammarion). (4) Présidente du Réseau des kinésithérapeutes du sein.

KARASTOCK/GETTY IMAGES, ISTOCK