



AGIR CONTRE LA douleur

Mieux connaître sa douleur au quotidien pour mieux vivre avec

Vivre avec la douleur nécessite de mettre en place de nouvelles stratégies, une nouvelle façon de gérer les activités de la vie. Voici quelques conseils pour mieux la prendre en charge et vivre avec elle.

- **Évaluez l'intensité de votre douleur :** Pour que votre médecin puisse adapter au mieux le traitement, il peut être utile que vous évaluiez votre douleur régulièrement. Vous pouvez utiliser un petit carnet où vous notez l'évolution de la douleur tous les jours entre « 0 » (absence de douleur) et « 10 » (douleur maximale imaginable).
- **Notez les circonstances d'apparition de vos douleurs :** Précisez les horaires et les circonstances d'apparition. Les douleurs surviennent-elles après une marche ? Après être resté assis trop longtemps ? Vous empêchent-elles de réaliser certains gestes du quotidien ? Ces éléments sont également utiles pour permettre au médecin de mieux évaluer vos douleurs pour vous proposer une prise en charge encore mieux adaptée.



- **Soyez attentif aux douleurs nocturnes :** En général, les douleurs liées à l'arthrose sont « mécaniques », c'est-à-dire liées à la mobilisation de l'articulation atteinte. Si, soudain, vos douleurs s'accroissent la nuit ou vous réveillent, parlez-en à votre médecin, car cela témoigne parfois d'une poussée inflammatoire qui nécessite un traitement spécifique.
- **Communiquez !** S'il est essentiel que vous décriviez précisément vos douleurs à votre médecin traitant, il est important aussi de ne pas hésiter à en parler autour de vous. L'arthrose est une « vraie » maladie : les douleurs sont réelles et peuvent entraîner des difficultés dans la vie de tous les jours. Vos proches ou vos collègues ne doivent pas les sous-estimer... C'est à vous de leur expliquer ce que vous ressentez et les limitations que votre articulation vous impose.

- **Anticipez !** Avec le temps, vous apprendrez quels sont les mouvements qui provoquent vos douleurs. Sachez les anticiper et adapter votre traitement antalgique en fonction, en prenant votre traitement avant l'activité en question. De manière générale, il faut traiter la douleur dès son apparition, pour ne pas la laisser s'installer. Souffrir ne rend pas moins sensible à la douleur, au contraire !
- **Trouvez des astuces !** Il existe de nombreux moyens d'éviter les douleurs de l'arthrose. En voici quelques unes :

■ **En cas d'arthrose de hanche :** évitez les sièges trop bas ou trop profonds, utilisez des valises à roulettes pour voyager et limitez les moments où vous êtes penché en avant (pour lacer vos chaussures, pensez aux attaches de type Velcro).

■ **En cas d'arthrose du genou :** évitez de rester trop longtemps debout ou de vous accroupir, faites une croix sur les chaussures à talon haut et testez des semelles épaisses qui absorbent les chocs quand vous marchez.



■ **En cas d'arthrose du pouce :** procurez-vous des couverts dont le manche est plus gros et un ouvre-bocal adapté, évitez les lacets (préférez les attaches Velcro) et les vêtements qu'il faut boutonner.

Les douleurs ne sont pas une fatalité, parlez-en à votre médecin !

idées reçues ou idées fausses

« Les médicaments masquent la douleur »

Il ne faut pas voir les traitements antalgiques comme des médicaments qui « masqueraient » les douleurs et qui donc empêcheraient votre médecin d'avoir une idée juste sur l'évolution de votre maladie. L'objectif principal de la prise en charge est de vous aider à moins souffrir... en d'autres termes : n'ayez pas peur des médicaments et utilisez-les en préventif, avant les activités douloureuses !

- « Mieux vivre... avec une arthrose » du Dr Agnès Chabot. Arnaud Franel. 2003. 79 p.
- « Soigner l'arthrose » du Dr Laurent Chevallier et du Dr Danielle Verdié-Petitbon. Fayard. 2004. 286 p.
- Hawker GA *et al.* Measures of adult pain: Visual Analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Short Form-36 Bodily Pain Scale (SF-36 BPS), and Measure of Intermittent and Constant Osteoarthritis Pain (ICOAP). *Arthritis Care & Research* 2011; 63 (S11) : S240-52.
- Cedraschi C *et al.* «Let's talk about OA pain»: a qualitative analysis of the perceptions of people suffering from OA. Towards the development of a specific pain OA-Related questionnaire, the Osteoarthritis Symptom Inventory Scale (OASIS). *PLoS One*. 2013 ; 8 (11) : e79988.