

La prise en charge de votre douleur

La douleur est un symptôme fréquent en cancérologie, présent chez 30 à 50% des patients lors du diagnostic, et de forte intensité dans un tiers des cas environ.

Les causes de la douleur

La tumeur cancéreuse peut déclencher directement un syndrome douloureux local.

Les traitements de chirurgie ou de radiothérapie provoquent parfois des douleurs passagères.

Certains traitements médicamenteux anti-cancéreux sont aussi parfois source de douleurs :

- l'hormonothérapie de type anti-aromatase prescrite dans les cancers du sein provoquent des douleurs osseuses ou musculo-tendineuses
- certaines chimiothérapies de type taxanes provoquent des myalgies ou des polynévrites (douleurs des extrémités avec décharges électriques)
- d'autres chimiothérapies peuvent provoquer des mucites (inflammation des muqueuses buccales) ou des diarrhées parfois très douloureuses, mais le plus souvent passagères.

La prise en charge de la douleur

Les médecins pourront vous prescrire des médicaments, comme par exemple des antalgiques, des anti-inflammatoires, des corticoïdes ou des morphiniques. Parfois il pourra s'agir de médicaments contre la douleur neuropathique (c'est à dire secondaire à l'inflammation de nerfs).

Les thérapeutiques antalgiques comprennent :

- **Un traitement de fond par des médicaments à libération prolongée, que l'on prend systématiquement**, y compris si la douleur est soulagée (prise orale toutes les 12 heures ou patch sur 3 jours) dans le but de prévenir les crises douloureuses.
- **Des médicaments de recours pour le traitement de crises douloureuses éventuelles** (spontanées ou provoquées), qui agissent rapidement.

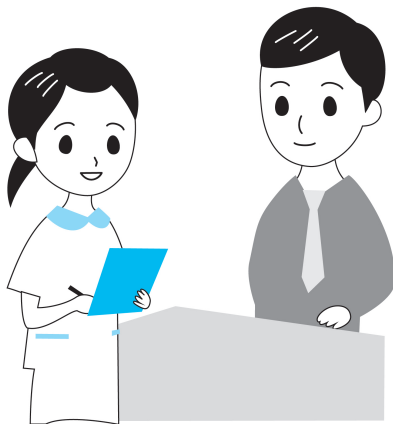
Nous vous conseillons de consigner sur un carnet les différentes prises de traitements de recours, ainsi que l'efficacité et les effets indésirables du traitement.



Des techniques interventionnelles se développent pour agir directement sur la tumeur douloureuse, comme la vertebro-plastie, la cryothérapie ou la radiofréquence.

Des moyens non médicamenteux peuvent aussi être efficaces pour vous soulager. Il s'agit par exemple des approches dites psycho-corporelles comme la relaxation, la sophrologie, l'hypnose, l'acupuncture ou l'auriculothérapie.

Vous pouvez vous adresser à vos soignants pour connaître les ressources disponibles au sein de votre centre ou les coordonnées de thérapeutes en ville.



Les facteurs de non réussite de la prise en charge de votre douleur

Des études médicales ont révélé certains facteurs d'échec de la prise en charge de la douleur : nous vous proposons des conseils pour y remédier.

- **Vous minimisez les symptômes douloureux** parce que vous craignez que cela ne révèle une aggravation de votre maladie ou que l'oncologue retarde vos traitements de chimiothérapie avec un risque de perte de chance.
 - *S'il existe une progression de la maladie, il est important d'en faire le diagnostic pour changer de chimiothérapie. Mais attention, l'aggravation des douleurs n'est pas toujours liée directement au cancer, il peut s'agir d'effets secondaires de la chimiothérapie ou d'une autre complication.*
- **Vous redoutez la prise de médicament**, en particuliers les morphiniques et leurs effets secondaires.
 - *Il existe de nombreux médicaments morphiniques, et on peut en changer jusqu'à trouver celui qui vous convient le mieux. Il existe aussi des médicaments qui atténuent les effets secondaires comme la somnolence et la constipation.*
- **Vous ne voulez pas « étouffer » votre douleur**, car la perception douloureuse vous sert d'indicateur de l'évolution de votre maladie.
 - *La douleur non contrôlée entraîne des conséquences négatives de type perte d'appétit, amaigrissement et trouble du sommeil, ce qui entraîne une fatigue et réduction d'activité physique. Tout cela peut avoir des conséquences négatives sur votre qualité de vie et sur l'efficacité ou la tolérance de vos traitements anti-cancéreux.*
- **Vous ne croyez pas à l'efficacité d'une prise en charge thérapeutique.**
 - *De nombreux progrès existent actuellement, la douleur n'est plus une fatalité en cancérologie !*