



# Tutorat 2024-2025



FORMATION EN SOINS  
INFIRMIERS  
PREFMS CHU DE TOULOUSE  
Rédaction 2023-2024

Semestre 2

UEC 23  
Douleur

*Ce cours vous est proposé bénévolement par le Tutorat Les Nuits Blanches qui en est sa propriété. Il n'a bénéficié d'aucune relecture par l'équipe pédagogique de la Licence Sciences pour la Santé et de l'IFSI. Il est ainsi un outil supplémentaire, qui ne subsiste pas aux contenus diffusés par la faculté et l'institut en soins infirmiers.*

# Prise en charge non médicamenteuse

## I. Objectifs thérapeutiques

Les **objectifs thérapeutiques** liés à ce type de prise en charge permettent une action de type :

- Active efficace
- Complémentaire aux traitements médicamenteux
- Peut-être une alternative aux médicaments ?
- Palliative (fin de vie)

## II. Les techniques non médicamenteuses

Les techniques non médicamenteuses sont : l'**ergonomie antalgique**, le **toucher-massage antalgique**, l'**ultrasonothérapie**, l'**électrothérapie**, la **thermothérapie**, la **musicothérapie**.

### 1. Ergonomie antalgique

Il faut **bien installer** le patient dans le lit (dos et jambes relevés).

Il faut également mobiliser le patient dans le lit et éviter qu'il ait des points de contact, pour cela on met des **coussins micro-bille** (coussin anti-escarre).

Face à un écran, il faut avoir les yeux à hauteur de l'écran, le tronc et la tête droite, les coudes à 45°.

### 2. Toucher-massage antalgique

Les biens faits du toucher-massage sont : **relâcher les zones tendues**, jouer sur les tensions, relaxer ; **augmenter le seuil de douleur** ; favoriser le **Gate control** (stimuler une zone par le toucher pour bloquer un influx douloureux) ; réduire les médicaments...

### 3. Ultrasonothérapie

**Effet mécanique** : sous l'effet des vibrations, les molécules des zones traversées par ces vibrations vont s'écartier de leur position d'équilibre, entraînant des **micro-massages**, des micro-coupures et des micro-dislocations de tissus.

**Effet thermique** : sous l'effet des vibrations, les molécules des zones traversées par ces vibrations entrent en frottement, libérant ainsi un **effet de chaleur**.

Cet effet est recherché pour améliorer les échanges intracellulaires : phénomène de cavitation qui consiste à transformer un milieu liquide en milieu gazeux.

L'effet thermique du traitement par ultrasons favorise donc les **échanges** pour un **effet drainant**, et une amélioration des échanges métaboliques.

Les appareils à ultra-sons ont une action : **antalgique** sur les points douloureux (musculaire, articulaire, névralgique, épidermique) ; **fibrolytique** ou défibrosante ; **décontractante** ; **anti-inflammatoire** (par amélioration de la circulation).

Parmi les principales pathologies traitées par l'ultrasonothérapie, on retrouve : les **hématomes**, les **claquages**, les **tendinites**, l'**arthrose**, cicatrisations, zonas, adhérences, hémipariés, maladie de Reynaud (rigidité interne de l'épaule), syndrome de Dupuytren (rigidité intérieure de la main).

#### 4. Électrothérapie

Théorie du **Gate Control** : compétition entre 2 fibres nerveuses. La réponse du tact est conduite par des fibres rapides.

**Neurostimulateur Tens** : peut-être utiliser seul chez lui, il faut placer les électrodes sur l'emplacement indiqué et les relier à l'appareil.

#### 5. Thermothérapie

C'est une technique qui utilise la **variation de température** pour soulager de nombreuses douleurs : articulaires, musculaires, contractures, crampes et courbatures.

Les principales applications de la thermothérapie, concernent l'usage du froid et du chaud.

→ sur une douleur froide on met du chaud et sur une douleur chaude on met du froid.

#### 6. Réadaptation

Pour les personnes souffrant de **douleur de membre fantôme** :

- Action sur la douleur neuropathique
- **Remanier l'aire cérébrale** concernée (homonculus de Sylvius)
- Il faut **leurrer le cerveau** pour agir sur l'aire cérébrale impactée et améliorer la douleur du membre manquant

#### 7. Musicothérapie

Musicare est une application mobile qui améliore la prise en charge avec notamment l'anxiété. Permet l'**hypnoalgésie** par la libération de dopamine, d'endorphines et la baisse du cortisol. Ce protocole de soin introduit progressivement le patient dans un état de **relaxation profonde** et traite naturellement la douleur, l'anxiété et les troubles du sommeil par la musique.