

Introduction

Vous venez de subir un traumatisme crânio-cérébral léger (TCC léger) et vous êtes aux prises avec de la douleur? Sachez que la majorité des personnes ayant subi un traumatisme expérimente la douleur (maux de tête, tension musculaire, etc.) qui, lorsque non soulagée, peut entraver la bonne récupération du TCC léger. En effet, la présence de douleur affecte la qualité (ou la quantité) de sommeil, ce qui peut entraîner des difficultés à reprendre vos occupations habituelles. Ainsi, il est important de soulager votre douleur pour être confortable.

La bonne «formule» pour vous

Malheureusement, des mythes sur le soulagement de la douleur persistent encore aujourd'hui, tels que:

«Il faut attendre le plus longtemps possible avant de prendre un médicament contre la douleur.» FAUX

La douleur intense est plus difficile à soulager. Donc, n'hésitez pas à prendre l'analgésique, si possible avant ou lors de l'apparition de la douleur, afin d'empêcher qu'elle ne devienne trop forte et ne soit très difficile à soulager.

«Un médicament plus fort créera automatiquement une dépendance car je n'ai pas l'habitude de prendre des médicaments.» FAUX

Lors de votre visite à l'hôpital, un médecin vous a évalué et a recommandé un type d'analgésique adapté à votre situation de santé. Vous pouvez donc le prendre tant que votre douleur est présente et qu'elle ne peut être bien soulagée avec une médication plus légère (ibuprofène ou acétaminophène). Lorsque la douleur est moindre, vous pouvez faire la transition vers ces produits en vente libre avec les conseils d'un professionnel de la santé.

Lors d'une douleur intense

- ▶ Prenez votre analgésique régulièrement. C'est essentiel pour être bien soulagé.
- ▶ Combinez la détente (tisane, position confortable, ambiance calme, etc.) avec la prise de l'analgésique, afin de maximiser l'effet de soulagement, particulièrement au coucher.
- ▶ Assurez-vous de favoriser un sommeil nocturne, le plus possible.
- ▶ Avec l'accord de votre médecin, appliquez de la glace (enveloppée dans une serviette) sur la région douloureuse 10 minutes par heure. Ceci peut être inconfortable au début, mais a l'effet d'une «anesthésie» locale temporaire.

Lors d'une douleur à la mobilisation

- ▶ Ciblez les périodes de la journée où la douleur est plus forte et prenez l'analgésique 30 à 60 minutes avant ce moment, si possible (ex: le matin/soir, avant votre séance de physiothérapie, etc.), en respectant la posologie.
- ▶ Équilibrez les périodes d'activité/repos pour prévenir l'exténuation qui peut augmenter la douleur.

IMPORTANT

Si la douleur est croissante ou inquiétante, avisez votre médecin.

N'oubliez pas que vous êtes la meilleure personne pour évaluer votre douleur. Afin de vous guider dans le soulagement de cette douleur, n'hésitez pas à demander conseil aux professionnels de la santé (médecin, infirmière, pharmacien, etc.) pour vos inquiétudes.

Pour nous joindre

Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal
Programme de traumatologie
(514) 338-2222 poste 2703

Demandez l'infirmière du dépistage TCC

Quelques conseils

Voici quelques conseils pour vous aider à suivre l'évolution de votre douleur, ainsi que l'analgésique utilisés:

- 1) **Utilisez un calendrier** (ou journal de bord) réservé à cet usage.
- 2) **Notez l'intensité de la douleur** à l'aide de l'échelle d'évaluation de la douleur au bas de la page (par exemple, 0 = pas de douleur et 10 = douleur très intense) au moment de la prise du médicament contre la douleur et 1 heure après. Vous devriez noter une diminution de l'intensité après l'avoir pris pendant quelques jours de façon régulière.
- 3) **Ajustez la fréquence** (sans dépasser la posologie indiquée) ou la sorte de médicament nécessaire pour vous soulager, tout en vous permettant de faire vos activités régulières pendant la journée.

Exemple:

DIMANCHE

Prise du médicament à ____ h ____

L'intensité de la douleur est à ____

Nom du médicament: _____

Dose: ____ comprimé de ____ mg

1 heure plus tard, l'intensité est à ____

Échelle de la douleur

0 PAS DE DOULEUR
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10 TRÈS INTENSE