

PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Votre proche ou vous-même avez reçu un diagnostic d'un type de cancer du sang. Cela ne signifie pas que vous ressentirez de la douleur, mais certaines personnes vivant avec un cancer en ressentent à un moment ou à un autre. Qu'est-ce que la prise en charge de la douleur et comment peut-elle vous aider ?

Cette fiche d'information vous aidera à :

- Vous renseigner sur la douleur et les cancers du sang
- Vous donner un aperçu des types de douleur possibles
- Comprendre pourquoi les cancers du sang peuvent causer de la douleur
- Savoir comment évaluer votre douleur et faire un suivi
- En savoir plus sur les options de traitement





Toute douleur peut être traitée, et la plupart des douleurs peuvent être contrôlées ou soulagées. Il existe de nombreux traitements pour aider à prendre en charge la douleur causée par un cancer. Ils peuvent vous aider à fonctionner au quotidien, à passer du temps avec vos amis et votre famille, à bien dormir, à avoir de l'appétit et à apprécier l'intimité.

La douleur et les cancers du sang

Le cancer ne cause pas toujours de la douleur. Lorsque c'est le cas, on peut la prendre en charge grâce à de nombreux traitements.

La douleur peut être causée par :

- Votre cancer
- Votre traitement
- D'autres problèmes de santé qui ne sont pas liés au cancer (l'arthrite, par exemple)

La douleur de chaque personne est unique. Elle peut apparaître et disparaître ou être constante. Elle peut varier d'intensité (légère à forte). Dès l'apparition d'une douleur, parlez-en à votre équipe de soins de santé. Il vaut mieux la traiter avant qu'elle ne s'aggrave.

Comment la douleur peut-elle vous affecter ?

La douleur peut avoir une incidence sur de nombreux aspects de votre vie. Elle peut :

- Perturber votre sommeil, votre travail, votre capacité à faire de l'exercice et à faire les tâches quotidiennes courantes
- Réduire ou augmenter votre appétit
- Réduire votre désir d'intimité avec votre partenaire
- Ralentir votre rétablissement après une maladie ou une intervention chirurgicale
- Interférer avec la capacité de votre corps à combattre les infections
- Changer votre humeur et vous rendre plus facilement triste, frustré, anxieux, en colère ou déprimé

Ensemble, la douleur et la dépression peuvent créer un cycle qui aggrave les deux états. Si vous vous sentez déprimé, parlez-en à votre médecin.

Les types de douleur

Il existe plusieurs types de douleur et chaque type peut être soulagé par un traitement.

La douleur aiguë

survient rapidement et dure peu de temps (jusqu'à 3 mois). La douleur aiguë peut :

- Être légère ou grave
- Avoir une cause connue (comme une opération ou une blessure)
- Être traitée par des médicaments jusqu'à ce que les zones affectées soient guéries

La douleur chronique

ne disparaît pas ou revient souvent. Elle reste souvent même après le temps normal de guérison, ou dure plus de 3 mois. La douleur chronique peut :

- Commencer soudainement ou se développer avec le temps
- Être constante, aller et venir, ou s'aggraver avec le temps
- Être traitée à l'aide de médicaments qui sont libérés lentement dans votre corps sur une longue période (la prise de médicaments selon un horaire précis peut vous procurer un niveau constant de soulagement de la douleur)
- Retarder la guérison si elle n'est pas traitée

La douleur paroxystique

est une douleur qui s'intensifie même si vous prenez des médicaments selon un horaire régulier. La douleur paroxystique peut :

- Commencer soudainement ou pendant une courte période, plusieurs fois par jour
- Apparaître avec une douleur chronique
- Résister au soulagement que vous procurent normalement vos médicaments
- Commencer lorsque que les effets de votre médicament contre la douleur commencent à diminuer; commencer spontanément et sans raison apparente, ou être déclenchée par une activité comme faire la lessive ou monter des escaliers
- Être traitée par des médicaments qui agissent rapidement

Si vous ressentez un type de douleur, parlez-en immédiatement à votre équipe de soins.

Il est plus efficace de traiter rapidement la douleur dès qu'elle apparaît plutôt que d'attendre qu'elle soit plus intense.

Les causes de la douleur

Si vous vivez avec un cancer, vous pouvez ressentir une douleur causée par la maladie, par le traitement, ou par les deux. Vous pouvez également souffrir de douleurs causées par d'autres problèmes de santé qui n'ont rien à voir avec le cancer.

Comment les cancers du sang peuvent-ils causer des douleurs ?

La douleur peut être causée par le cancer lui-même. Par exemple, les cellules cancéreuses peuvent s'accumuler dans la moelle osseuse et former une masse. Cette masse peut causer une pression sur la moelle épinière ou les articulations et causer des douleurs.

Voici quelques exemples de cancers du sang qui causent des douleurs :

La leucémie et les syndromes myélodysplasiques

- Peut causer des douleurs osseuses souvent ressenties dans les bras, les jambes, les côtes et la poitrine
- Peut causer un gonflement et des douleurs articulaires souvent ressenties dans les articulations majeures comme les hanches et les épaules
- Peut causer une douleur sous les côtes du côté gauche en raison d'une augmentation du volume de la rate chez les personnes vivant avec la leucémie lymphoïde chronique (LLC), la leucémie myéloïde chronique (LMC) et la leucémie à tricholeucocytes (LT)

Le lymphome

- Cause souvent un gonflement des ganglions lymphatiques chez les personnes vivant avec un lymphome hodgkinien (LH) ou un lymphome non hodgkinien (LNH)
- Cause parfois des douleurs dans différentes parties du corps, selon l'endroit où se situent les cellules anormales (souvent dans la poitrine, l'abdomen ou les os)
- Avec le temps, peut causer des douleurs dans les os

Le myélome

- Souvent accompagné de douleur
- Le premier symptôme est souvent un mal de dos
- La douleur se loge souvent dans le dos, les côtes, les bras, les jambes, les hanches et les épaules
- Les cellules myélomateuses peuvent s'accumuler dans la moelle osseuse et détruire le tissu osseux normal, entraînant une fracture des os ou un effondrement des petits os de la colonne vertébrale (vertèbres) : cette douleur peut nécessiter une intervention d'urgence

Néoplasmes myéloprolifératifs

Ce type de maladie se présente sous trois formes. Chacune est associée à un type de douleur particulier :

- La thrombocytémie essentielle (TE) cause souvent des maux de tête, une diminution de la circulation sanguine et des douleurs dans les mains et les pieds (engourdissement, picotements, élancements ou brûlures).
- La polycythémie vraie (PV) peut causer la goutte (gonflement douloureux des articulations), des ulcères dans l'estomac, le petit intestin (intestin grêle) et l'œsophage, ainsi que des brûlures ou des picotements sur la peau des bras, des jambes, des mains ou des pieds.
- La myélofibrose (MF) peut causer des douleurs osseuses, et la rate peut enfler, ce qui cause des douleurs sous les côtes du côté gauche.



Comment le traitement du cancer peut-il causer des douleurs ?

Certains traitements contre le cancer peuvent causer des effets secondaires, dont la douleur. Les traitements peuvent affaiblir votre système immunitaire, ce qui vous expose davantage au risque d'infections comme le zona. Si vous ressentez une douleur ou tout autre symptôme qui ressemble à un effet secondaire de votre traitement, parlez-en immédiatement à votre équipe de soins. De nombreux médicaments sont disponibles pour atténuer les effets secondaires.

Voici quelques-uns des traitements courants qui peuvent entraîner des douleurs :

La chimiothérapie

Les effets secondaires courants de la chimiothérapie qui peuvent causer des douleurs sont les suivants :

- Plaies dans la bouche (ulcères), des maux de tête, des douleurs dans les muscles et l'estomac
- Douleurs, picotements et engourdissements dans les pieds, les jambes et les mains en raison d'une neuropathie périphérique (dommage aux nerfs)
- Système immunitaire plus faible qui rend votre corps plus vulnérable aux infections virales et aux maladies telles que le zona (cloques douloureuses sur la peau lorsque le virus de la varicelle se réactive)

La radiothérapie

Les effets secondaires courants de la radiothérapie qui causent des douleurs sont les suivants :

- Une peau sèche ou une irritation de la peau sur les parties du corps exposées aux rayonnements
- Douleur, picotements et engourdissement des pieds, des jambes et des mains en raison d'une neuropathie périphérique (dommage aux nerfs)
- Un système immunitaire plus faible qui rend votre corps plus vulnérable aux infections virales et aux maladies telles que le zona

La ponction et la biopsie de la moelle osseuse

Ces procédures peuvent être inconfortables, ou même douloureuses. On vous donnera généralement des médicaments pour réduire le malaise pendant l'intervention. Certaines personnes ressentent un malaise pendant quelques jours après l'intervention.

De fortes doses de chimiothérapie et une greffe de cellules souches

La greffe de cellules souches est associée à de fortes doses de chimiothérapie qui peuvent causer des effets secondaires avec douleur. La chimiothérapie à fortes doses peut causer des crampes d'estomac, des vomissements, de la diarrhée et des plaies dans la bouche. Après une greffe de cellules souches, votre système immunitaire est plus faible, ce qui rend votre corps plus vulnérable aux infections virales et aux maladies comme le zona.

Évaluer votre douleur et faire un suivi

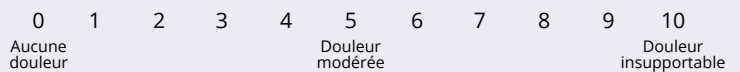
Il est important de laisser votre équipe de soins évaluer votre douleur afin qu'elle puisse décider de la dose et du type de médicament qui vous convient le mieux. Vous jouez le rôle le plus important dans l'évaluation de votre douleur : vous êtes le seul à savoir ce que vous pouvez supporter. Soyez direct, honnête, précis et fournissez autant de détails que possible. Voici quelques outils qui pourraient vous aider :

Description	Outil et exemple			
Décrire votre douleur Il peut être difficile de trouver les mots justes pour décrire la sensation de douleur.	Mots pour vous aider à décrire votre douleur :			
	Lourdeur	Douleur aiguë	Pincement	Picotements
	Douleur vive	Douleur sourde	Douleur oppressante	Superficielle
	Sensation de brûlure	Douleur violente	Sensibilité	Douleur perçante
	Fourmillement	Battements	Décharges électriques	Crampes
	Serrement	Douleur profonde	Douleur pulsatile	Sensation d'étirement
	Tiraillement	Douleur fulgurante	Tension	Élancement

Évaluer votre douleur

Pour comprendre si votre plan de contrôle de la douleur fonctionne, votre équipe de soins vous demandera d'évaluer votre douleur en choisissant un chiffre entre 0 et 10.

Évaluez votre douleur sur une échelle de 0 à 10



Faites un suivi de votre douleur

Tenez un registre quotidien ou hebdomadaire de votre douleur pour aider votre équipe de soins à la comprendre et à savoir comment la gérer. Conservez la liste de vos médicaments dans un journal ou sur votre ordinateur, et notez leur efficacité et les effets secondaires de chacun d'entre eux, s'il y a lieu.

Posez-vous les questions suivantes : Où se trouve la douleur ? Qu'est-ce que je ressens exactement ? Quand est-ce que ça se produit ? Combien de temps dure-t-elle ? Qu'est-ce qui la prévient ?

Exemple de « journal de la douleur » :

Date	Heure	Description de la douleur	Niveau de douleur 0 = Aucune douleur 10 = Douleur insupportable
3-1	6 h à 7 h	Douleur vive et aiguë dans le bas du dos et les jambes	9
3-2	14 h à 16 h	Tiraillement constant dans le bas du dos quand je suis assis à mon bureau. J'ai dû quitter le bureau plus tôt. Je me suis senti mieux en position allongée.	7

La plupart des oncologues (médecins qui traitent le cancer) et des équipes de soins primaires (médecins de famille ou infirmières praticiennes) sont expérimentés dans la prise en charge de la douleur. S'ils ne réussissent pas à soulager votre douleur, demandez à consulter un spécialiste de la douleur.

Traitement de la douleur

Il existe de nombreuses solutions pour prendre en charge la douleur efficacement. L'objectif est de soulager la douleur, d'améliorer votre fonctionnement quotidien et de vous permettre de retrouver une bonne qualité de vie.

Les médicaments et leurs effets secondaires

Presque tout le monde trouvera un soulagement de la douleur en utilisant une combinaison de médicaments. Ils peuvent être pris par la bouche ou administrés par voie intraveineuse (dans une veine), par voie rectale, par injection ou perfusion, ou encore à l'aide d'une crème topique ou d'un timbre cutané.

Voici quelques exemples d'analgésiques (parlez à votre équipe de soins de santé pour savoir quelles sont les autres solutions) :

L'acétaminophène et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)

comme les médicaments en vente libre tels que le Tylenol, l'Aspirine, l'Aleve et l'Advil peuvent être efficaces pour traiter une douleur légère à modérée.

Les opioïdes

comme la morphine, ne sont disponibles que sur ordonnance écrite (en raison du risque de surconsommation et de dépendance); ils sont efficaces pour soulager les douleurs modérées à fortes.

Les antidépresseurs et les antiépileptiques

sont normalement utilisés pour traiter la dépression et prévenir les crises d'épilepsie, mais ils sont également très efficaces pour gérer la douleur chez les personnes vivant avec un cancer.

Les stéroïdes

comme la prednisone et la dexaméthasone peuvent soulager la douleur causée par un gonflement.

Les essais cliniques sont des études visant à mettre au point de nouveaux traitements, y compris des traitements permettant de mieux prendre en charge la douleur. Demandez à votre équipe de soins si vous pourriez participer à un essai clinique.





Effets secondaires courants

Si vous ressentez des effets secondaires, parlez-en immédiatement à votre équipe de soins. Ils peuvent être causés par votre médicament contre la douleur, et il existe des moyens de les traiter. Les médicaments contre la douleur ont généralement les effets suivants :

La fatigue et la fatigue extrême

dans les 3 ou 4 premiers jours suivant le début de la prise de médicament ou l'augmentation de la dose. Cela disparaît généralement lorsque votre corps s'adapte.

La constipation

est un changement du transit intestinal; les selles sont difficiles à évacuer ou peu fréquentes. Vous pouvez prévenir la constipation en buvant beaucoup de liquides, en faisant de l'exercice, en mangeant des fruits et des légumes et en utilisant des médicaments laxatifs.

Des nausées et des vomissements

peuvent commencer dans les 3 ou 4 premiers jours suivant le début du traitement ou l'augmentation de la dose du traitement. Ces symptômes disparaissent souvent d'eux-mêmes et peuvent être soulagés en prenant des médicaments pour calmer l'estomac, en mangeant des biscuits secs avec le médicament ou en restant allongé et en respirant profondément.



Traitements complémentaires

La douleur est généralement contrôlée par les médicaments, mais de nombreuses personnes vivant avec un cancer ont également recours à des traitements complémentaires pour trouver un soulagement. Lorsque ces traitements sont associés aux médicaments contre la douleur, on obtient souvent un meilleur soulagement, avec moins d'effets secondaires.

Voici quelques exemples courants de traitements complémentaires :

- Gestion du stress, counseling et mécanismes d'adaptation
- Physiothérapie, exercice, thérapie par la chaleur et le froid
- Méditation, hypnose et imagerie guidée
- Herbes, régimes spéciaux et vitamines
- Massages et manipulations en chiropratique
- Acupuncture, reiki et toucher thérapeutique

Consultez votre équipe de soins de santé avant de commencer un nouveau traitement. Les traitements complémentaires peuvent modifier la façon dont votre corps réagit aux médicaments et peuvent endommager votre foie ou vos reins.

Questions à poser à votre équipe de soins

Vous recevez beaucoup d'informations, et il peut être difficile de tout retenir. Votre équipe de soins peut répondre à bon nombre de vos préoccupations concernant la douleur lorsque vous vous renseignez sur votre diagnostic et les options de soulagement de la douleur.

Voici quelques-unes **des mesures que vous pouvez prendre** pour vous sentir maître de votre plan de prise en charge de la douleur et de votre santé :

- Rédigez une liste de vos questions et préoccupations. Apportez cette liste avec vous lors de votre rendez-vous.
- Notez toutes les instructions. Si vous le pouvez, demandez à un membre de votre famille ou un ami de vous accompagner (ou demandez-lui d'être présent par téléphone) pour prendre des notes.
- Demandez des informations imprimées sur votre traitement et ses effets secondaires. Si quelque chose n'est pas clair, demandez au médecin ou à l'infirmière de ralentir ou de revoir les choses avec vous.
- Partagez vos questions et vos préoccupations.

Voici quelques **questions** que vous pourriez vouloir poser :

- Quelle pourrait être l'origine de ma douleur ?
- Est-ce que certaines activités pourraient m'aider ou me nuire ?
- Devrais-je consulter d'autres spécialistes pour soulager ma douleur, comme une infirmière, un physiothérapeute ou un nutritionniste ?
- Recommandez-vous des traitements complémentaires, comme l'acupuncture ou les massages ?
- Comment puis-je parler de ma douleur à mes amis et à ma famille ?

Voici quelques **questions** que vous pourriez vouloir poser au sujet du **traitement** ou des médicaments :

- Que recommanderiez-vous comme traitement (médicaments et thérapies non médicamenteuses) ?
- Combien de temps faut-il pour que le traitement commence à faire effet ? Quel est le degré de soulagement de la douleur auquel je peux m'attendre ?
- Comment dois-je prendre mes médicaments ? Dois-je les prendre avec de la nourriture ? Dois-je éviter certains aliments ou boissons ? Que se passe-t-il si j'oublie une dose ? Que se passe-t-il si je vomis après l'avoir pris ?
- Puis-je boire de l'alcool, conduire ou utiliser des machines après avoir pris le médicament ?
- Le médicament interférera-t-il avec les autres suppléments et médicaments que je prends ?
- Si le médicament n'est pas efficace, puis-je en prendre davantage ? Devrais-je vous appeler avant d'augmenter la dose ?
- Comment dois-je conserver mon médicament ?
- Que puis-je faire pour prévenir les effets secondaires ?



Votre équipe de soins est là pour vous soutenir. Si le traitement de la douleur ne fonctionne pas, discutez-en et demandez quels sont les autres choix qui s'offrent à vous.

Cette fiche d'information a été révisée par :

D^{re} Jennifer O'Connell, MD
CCFP Crossroads Family Practice



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous:
nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca