

Il existe des thérapies non pharmacologiques pour le soulagement de la douleur.
Ces techniques peuvent être utilisées en complémentarité avec les traitements pharmacologiques
En voici quelques-unes :

Thérapie par interaction thermique		
Type	Froid	Chaleur
But	Soulager la douleur, les spasmes musculaires, l'inflammation et améliorer la circulation sanguine	
Indications	<ul style="list-style-type: none"> Site de douleur ou en phase inflammatoire (blessures musculosquelettiques, sites chirurgicaux, réactions locales post-injection) 	<ul style="list-style-type: none"> Site de douleur chronique Spasticité ou spasmes musculaires Prévention de douleur procédurale Confort et relaxation En complément d'un traitement : <ul style="list-style-type: none"> D'un AVC Maladies inflammatoires (arthrite rhumatoïde, ostéoarthrite) Sites Chirurgicaux
Contre-indications	<ul style="list-style-type: none"> Allergie ou hypersensibilité au froid Atteinte vasculaire ou neurologique (diabète, phénomène de Raynaud, ischémie locale) Frissons ou hypothermie Hémoglobinurie paroxystique à frigore (anémie rare) Œdème secondaire à un trouble circulatoire Plaie infectée ou ouverte Raideur musculaire ou articulaire Site traité par radiothérapie Infiltration d'un vasopresseur, d'un agent vésicant de la classe des alcaloïdes de la vinca 	<ul style="list-style-type: none"> Site présentant une atteinte vasculaire ou neurologique (diabète, phénomène de Raynaud, ischémie, blessure médullaire) Maladies avec inflammation localisée (ex : appendicite, maladie de Crohn, polyarthrite rhumatoïde) Maladies cutanées (ex : eczéma, dermatite) Blessure ou plaie chirurgicale <ul style="list-style-type: none"> Phase aiguë (phase inflammatoire / premières 24-72 h) Avec saignement actif (dernières 48-72h), hématome ou ecchymose récents, risque d'hémorragie (trouble de coagulation) Plaie infectée Site : traitée par radiothérapie / sous anesthésie / couvert d'un timbre de médicament / œdématié (raison non inflammatoire) Certaines parties du corps : yeux / face antérieure du cou / sinus carotidien / organes reproducteurs Thrombophlébite Hyperthermie
Sources	<ul style="list-style-type: none"> Sèches : Ex : sachets réfrigérants, sacs de légumes congelés, sacs de glace, aérosols Humides : Ex : gazes, eau glacée, glace dans une pochette de tissu <p><i>La source de froid dépend : du site anatomique, de la durée de l'application, de l'intensité de la température recherchée et de la tolérance</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Sèches : Sachets chauffants / sacs hermétiques d'eau chaude (ex : bouillotte) / coussins chauffants électriques Humides : Compresses d'eau chaude / sacs à hydrocollateur chaud / bain ou bain-tourbillon <p><i>La source de chaleur dépend du site anatomique, de la durée de l'application, de l'intensité de la chaleur recherchée et de la tolérance à la chaleur</i></p>

Références : RNAO (2022). Voyer, P. (2017). Évaluation et prise en charge de la douleur, Lignes directrices sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers, [https://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/Evaluation et prise en charge de la douleur.pdf](https://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/Evaluation%20et%20prise%20en%20charge%20de%20la%20douleur.pdf)
Méthode des soins informatisés. (2022) *Application de froid* <https://msi.expertise-sante.com/fr/methode/application-de-froid?keys=froid>
Méthode des soins informatisés. (2022) *Application de chaleur* <https://msi.expertise-sante.com/fr/methode/application-de-chaleur...>

Direction émettrice :	Direction des soins infirmiers et de l'enseignement universitaire	Entrée en vigueur :	2022-09-30
AMC-DSIEU-6133 (2022-09)		Révision :	

AIDE-MÉMOIRE CLINIQUE

Traitement non pharmacologique de la douleur – Adulte et aîné

Application	<ul style="list-style-type: none"> • Protection durant l'application : <ul style="list-style-type: none"> ○ Ne devrait pas être appliquée directement sur la peau sauf lors d'un massage de glace ○ Une enveloppe protectrice devrait couvrir la source de froid (ex : enveloppe fournie par le fabricant, taie d'oreiller, serviette, débarbouillette) • Début d'application : <ul style="list-style-type: none"> ○ Situation aiguë : au cours des 48 premières heures suivant l'événement ○ Situation chronique : dépend des recommandations du professionnel habilité (ex : spasme musculaire, syndrome de douleur myofasciale, céphalée chronique, névralgie du trijumeau, ostéoarthrite chronique et lombalgie) • Durée de l'application : <ul style="list-style-type: none"> ○ Minimum 5 minutes et maximum 15 à 20 minutes • Fréquence d'utilisation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Plusieurs fois par jour. ○ Un délai minimum de 1 à 2 heures entre chaque application est généralement recommandé • Fin du traitement : <ul style="list-style-type: none"> ○ Situation aiguë : 48-72 h après l'événement (ex : traumatisme musculosquelettique, chirurgie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Protection durant l'application : <ul style="list-style-type: none"> ○ Une enveloppe protectrice devrait couvrir la source de chaleur (ex : enveloppe fournie par le fabricant, taie d'oreiller, serviette, débarbouillette) • Une protection supplémentaire peut être requise lorsque la source de chaleur est appliquée près ou sur une proéminence osseuse • Début d'application : <ul style="list-style-type: none"> ○ Après que la phase aiguë soit résolue • Durée de l'application : <ul style="list-style-type: none"> ○ Minimum 10 minutes et maximum 30 minutes. ○ Doit être ajustée selon la tolérance et la source de chaleur. • Fréquence d'utilisation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Plusieurs fois par jour. ○ Respecter un délai minimum d'application afin que la peau retrouve sa coloration normale.
--------------------	--	--

Relaxation
<ul style="list-style-type: none"> • La relaxation est une technique efficace pour la plupart des types de douleur. • Le but est de réduire la tension et l'angoisse. Un exercice de respiration lente et profonde peut être utilisé chez les usagers qui ressentent des tensions et de la douleur. • La relaxation progressive des muscles, où l'usager se concentre à relâcher ses muscles un à un de la tête au pied, peut également être bénéfique pour diminuer les douleurs et tensions. • Ces techniques de relaxation doivent être pratiquées dans un environnement calme et l'usager doit se positionner confortablement. • Les enregistrements d'une séance de relaxation peuvent aider l'usager à se concentrer plus facilement et éviter les distractions pouvant survenir à cause de la douleur.
Autres thérapies complémentaires
<ul style="list-style-type: none"> • Il existe d'autres thérapies pour le soulagement de la douleur telles que le toucher thérapeutique, le massage thérapeutique, la réflexologie, le Reiki et l'aromathérapie. • Elles peuvent être utilisées en combinaison avec les traitements pharmacologiques. Elles doivent être administrées sous contrôle médical et par des thérapeutes qui ont une formation pour l'application de ces thérapies.

Références : RNAO (2022). Voyer, P. (2017). Évaluation et prise en charge de la douleur, Lignes directrices sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers, https://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/Evaluation_et_prise_en_charge_de_la_douleur.pdf			
Méthode des soins informatisés. (2022) <i>Application de froid</i> https://msi.expertise-sante.com/fr/methode/application-de-froid?keys=froid			
Méthode des soins informatisés. (2022) <i>Application de chaleur</i> https://msi.expertise-sante.com/fr/methode/application-de-chaleur...			
Direction émettrice :	Direction des soins infirmiers et de l'enseignement universitaire	Entrée en vigueur :	2022-09-30
AMC-DSIEU-6133 (2022-09)		Révision :	