




Douleur Chronique : Diagnostic Infirmier & Plan de Soins

Apprenez à élaborer un plan de soins infirmiers pour la douleur chronique : de l'évaluation au diagnostic, jusqu'aux interventions adaptées pour améliorer la qualité de vie.



Qu'est-ce que la Douleur Chronique ?

Définition

Douleur persistant plus de 12 semaines, après guérison d'une blessure ou accompagnant une lésion non guérie.

Types

Maligne (liée au cancer) ou non maligne (sans cause apparente). Intensité variable, continue ou épisodique.

Impact

Peut être invalidante, limitant mouvements et activités. Provoque handicap et découragement.

Causes Principales



Maladies Chroniques

Arthrite, fibromyalgie, douleurs dorsales provoquant inflammation et gêne persistante.



Atteintes Nerveuses

Compression, destruction ou inflammation des nerfs causant douleur durable.



Facteurs Psychologiques

Dépression, anxiété, traumatisme émotionnel aggravant la perception douloureuse.



Effets Secondaires

Traitements médicaux comme ceux contre le cancer peuvent générer douleur chronique.

Signes et Symptômes

Altérations Physiques

- Tonus musculaire anormal
- Atrophie musculaire
- Troubles du sommeil
- Fatigue constante
- Changements d'appétit

Manifestations Comportementales

- Grimaces, pleurs, gémissements
- Protection corporelle
- Limitation des mouvements
- Isolement social
- Irritabilité, agitation

Impact Psychologique

- Dépression
- Peur d'aggravation
- Concentration altérée
- Désorientation temporelle
- Recentrage sur soi



Diagnostics Infirmiers Courants

Douleur & Limitations Physiques

Liée aux tensions musculaires prolongées, manifestée par comportements défensifs et expressions faciales douloureuses.

Douleur & Stress

Liée à l'anxiété, observée par irritabilité, agitation et troubles du sommeil persistants.

Douleur & Mobilité Réduite

Avec baisse de participation aux activités, fatigue et attitude protectrice envers certaines zones corporelles.

Objectifs de Soins

01

Apprentissage Techniques

Le patient utilise différentes techniques de relaxation et activités de diversion adaptées.

02

Réduction Douleur

Le patient décrit sa douleur comme inférieure à 3-4/10 sur l'échelle d'évaluation.

03

Stratégies Combinées

Application de méthodes pharmacologiques et non pharmacologiques pour soulagement optimal.

04

Reprise Activités

Participation progressive aux activités quotidiennes sans aggravation douloureuse.



Évaluation et Suivi



Journal de Douleur

Le patient note moments d'apparition, intensité, déclencheurs et facteurs de soulagement pour ajuster interventions.



Évaluation PQRSTU

Caractéristiques détaillées : localisation, type, durée, facteurs aggravants ou soulageants de la douleur.



Signes Associés

Surveillance sommeil, fatigue, humeur, appétit, limitations fonctionnelles et effets secondaires traitements.

Interventions Non Pharmacologiques

- **Techniques de Relaxation**

Respiration profonde, visualisation, musique, activités agréables pour distraction.

- **Applications Thermiques**

Chaleur ou froid selon tolérance patient pour soulagement ciblé.

- **Massage Thérapeutique**

Massage doux avec consentement patient pour détente musculaire.



Exercices Adaptés : Étirements, renforcement léger, mobilité selon capacités pour limiter raideur.

Approche Globale de Soins

Traitements Pharmacologiques

Anti-inflammatoires, analgésiques,
opioïdes si indiqué, surveillance
efficacité et effets secondaires.



Éducation Patient

Information sur médicaments,
validation sentiments, correction idées
fausses, stratégies long terme.

Collaboration Interdisciplinaire

Travail avec physiothérapeutes,
psychologues, médecins pour plan de
soins global et suivi régulier.



Conclusion

L'objectif n'est pas toujours de supprimer totalement la douleur, mais de la rendre supportable et d'aider le patient à retrouver un équilibre au quotidien.

Prise en Charge Globale

La douleur chronique touche corps, esprit et qualité de vie, nécessitant approche multidimensionnelle.

Rôle Central Infirmier

Évaluation régulière, stratégies adaptées, soutien psychologique et collaboration interdisciplinaire.

Amélioration Bien-être

Combinaison traitements médicaux, interventions non pharmacologiques et éducation pour autonomie patient.