

# Gestion de la douleur après une opération

## Notes :

---

---

---

---

---

---

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à :  
<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides> (en anglais seulement).

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :  
composez le 8-1-1 ou consultez  
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

*Préparation* : Service de la douleur aiguë, QE II  
*Conception* : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-1339 © Octobre 2023 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse  
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en octobre 2026 ou avant, au besoin.

Also available in English: QV85-0453  
*Managing Pain After Surgery*

# Gestion de la douleur après une opération

Il est courant d'avoir de la douleur après une opération. Votre équipe soignante vous aidera à gérer votre douleur.

## Pourquoi vais-je avoir de la douleur après l'opération?

Voici les raisons pour lesquelles vous pourriez avoir de la douleur :

- Vous avez subi une anesthésie générale (médicament pour vous endormir avant l'opération) et on vous a mis un tube pour la respiration.
  - › La présence d'un tube pour la respiratoire peut provoquer de la douleur dans la gorge. Cette douleur diminue généralement au bout de 48 heures (2 jours), mais elle peut durer plus longtemps.
  - › Évitez les aliments épicés et acides (boissons gazeuses, agrumes ou produits laitiers) pendant que votre gorge guérit.
- Votre peau et vos tissus ont été coupés et déplacés.
- Vous aviez un tube de drainage près de l'incision (coupure) ou dans une autre partie de votre corps (comme votre nez).

**Appelez votre chirurgien·ne si votre douleur dure plus de 72 heures (3 jours).**

**Si vous ne pouvez pas joindre votre chirurgien·ne :**

- › appelez le 811 ou votre prestataire de soins de santé primaires, ou rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus proche.

**Questions pour votre prestataire de soins de santé :**

---

---

---

---

---

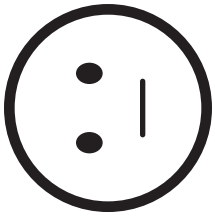
---

---

---

---

---



Alt text: Dessin d'un visage exprimant une douleur légère (ni triste, ni joyeux).



Alt text: Dessin d'un visage exprimant une douleur modérée.



Alt text: Dessin d'un visage exprimant une douleur intense.



### Douleur légère

- Je ne ressens presque pas de douleur. Je peux encore faire des activités et des exercices.
- Les traitements naturels et les analgésiques non opioïdes peuvent contrôler ce type de douleur.

### Douleur modérée

- Il est difficile d'ignorer ma douleur. Elle m'empêche de faire des activités ou de l'exercice.
- Les traitements naturels et les médicaments non opioïdes peuvent aider s'ils sont utilisés de manière régulière et constante.

### Douleur intense

- Je ne pense qu'à ma douleur. J'ai du mal à dormir, à faire de l'exercice et à socialiser. Rien ne peut me distraire de la douleur.
- Des traitements naturels et des médicaments non opioïdes sont utilisés de manière régulière et des opioïdes peuvent être nécessaires.

- On vous a installé un tube intraveineux (i.v.) ou un cathéter (tube fin et creux).
- Vos articulations ou vos muscles sont douloureux à cause de certains mouvements ou de positions fixes.
- Vous vous trouvez dans un endroit qui ne vous est pas familier (comme un hôpital).

## Quelle sera l'intensité de ma douleur?

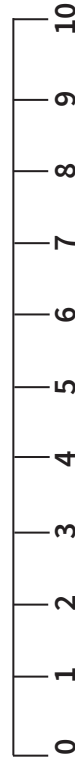
- Il est difficile de savoir quelle sera l'intensité de votre douleur après l'opération. La douleur varie d'une personne à l'autre, même après la même opération.
- Votre équipe de soins vous aidera à évaluer votre douleur et vous donnera des médicaments si nécessaire.
- Avant votre opération, demandez à votre équipe de soins ce à quoi vous attendre, par exemple :
  - > Vais-je avoir mal après l'opération?
  - > Combien de temps la douleur va-t-elle durer?
  - > Comment puis-je gérer ma douleur?

## Pourquoi est-il important de bien gérer ma douleur après l'opération?

- Moins de douleur signifie moins de stress pour votre corps. Le fait d'avoir moins de stress permet à votre corps de se concentrer sur la guérison.
- Si vous ressentez moins de douleur, vous pourrez bouger et respirer plus facilement, ce qui est important pour votre rétablissement.

## Que fera mon équipe de soins pour m'aider à gérer ma douleur?

- Nous voulons savoir si vous avez de la douleur au repos et lorsque vous bougez.
- On vous demandera peut-être d'évaluer votre douleur sur une échelle de 0 à 10.
- Si 0 correspond à l'absence de douleur et 10 à la pire douleur qui soit, quel chiffre donneriez-vous à votre douleur?



Alt text: Échelle de la douleur de 0 à 10

Vous pouvez également utiliser les mots légère, modérée ou intense (très grave) pour décrire votre douleur (voir page 13 pour plus d'information).

- Prenez des analgésiques dès que la douleur se manifeste. **N'attendez pas** que la douleur s'intensifie, car elle est plus difficile à gérer lorsqu'elle est intense.

## Après l'opération

### Traitements naturels

Traitements naturels	Quand?	Combien de temps?
Exemple : glace	Exemple : 4 fois par jour (7 h, 11 h, 15 h, 19 h)	Exemple : 20 minutes

### Médicaments contre la douleur

Médicament	Dose?	Quand?
Exemple : Aleve <sup>MD</sup>	Exemple : 500 mg	Exemple : 2 fois par jour (8 h et 20 h)

**Important** – Parlez à votre chirurgien·ne avant de prendre vos médicaments habituels après l'opération, car ils pourraient affecter votre rétablissement.

## Mon plan de gestion de la douleur

Remplissez ce plan avec votre équipe de soins. Votre équipe soignante décidera avec vous des médicaments qui vous conviennent le mieux.

### Avant mon opération

Traitements naturels (utiliser de la glace, parler à des proches ou à la famille, lire, écouter de la musique, regarder la télévision, faire des élévations [selon les instructions], faire de l'exercice ou de l'activité [en fonction de ce qui est permis]).

Traitement naturels	Quand?	Combien de temps?
Exemple : glace	Exemple : 4 fois par jour (7 h, 11 h, 15 h, 19 h)	Exemple : 20 minutes

### Médicaments contre la douleur

Médicament	Dose?	Quand?
Exemple : Aleve <sup>MD</sup>	Exemple : 500 mg	Exemple : 2 fois par jour (8 h et 20 h)

- Parlez à un membre de votre équipe de soins dans les situations suivantes :
  - › Votre douleur ne disparaît pas, même après avoir pris des analgésiques.
  - › Vous constatez un changement quelconque au niveau de votre douleur (elle passe d'une douleur sourde à une douleur aiguë).
- Votre cas pourrait être dirigé vers le Service de traitement de la douleur aiguë. Il s'agit d'une équipe d'anesthésistes (médecins qui vous endorment pour une opération), d'infirmiers et d'infirmières qui ont reçu une formation particulière pour aider les gens à gérer la douleur. Si votre cas est dirigé vers ce service, quelqu'un ira vous voir 1 ou 2 fois par jour pendant votre hospitalisation.

## Quels types de médicaments contre la douleur me seront administrés à l'hôpital?

- Les analgésiques se présentent sous différentes formes. Votre chirurgien ne et vous déciderez ensemble de la forme qui vous convient le mieux.
- Vous pouvez recevoir des médicaments contre la douleur lorsque vous le demandez ou à des heures précises.

## Pilules

- Si la douleur que vous ressentez est de **légère à modérée** et que vous pouvez prendre un médicament par la bouche, vous recevrez probablement un analgésique sous forme de comprimé ou en liquide. Ce type d'analgésiques commence à faire effet après environ 30 à 45 minutes.
- Prenez un médicament contre la douleur 30 minutes à 1 heure avant une activité qui pourrait aggraver votre douleur (comme vous lever ou faire des exercices).
- Demandez à votre chirurgien·ne si vous pouvez également prendre de l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>) ou des médicaments anti-inflammatoires (qui réduisent l'enflure).
- Faites quelque chose pour vous changer les idées (lire, regarder la télévision, écouter de la musique, parler au téléphone).
- **En cas de douleur intense :**
  - › Si vous êtes à l'hôpital, parlez-en à un membre de votre équipe soignante.
  - › Si vous êtes à la maison, parlez-en à votre prestataire de soins de santé primaires (médecin de famille, infirmier praticien ou infirmière praticienne). **Ne prenez pas plus de médicaments que ce qui vous a été prescrit par votre médecin.**

## Injection

- Si la douleur que vous ressentez est de **modérée à intense** ou si vous ne pouvez pas prendre de médicaments par voie orale (par la bouche), vous recevrez probablement une injection (piqûre). Ce médicament peut être administré par intraveineuse ou à l'aide d'une aiguille injectée juste sous la peau. Les injections agissent plus rapidement que les médicaments oraux.

## Pompe d'analgésie contrôlée par le ou la patient·e (ACP)

- Une pompe ACP est un outil qui vous laisse décider de la quantité de médicament dont vous avez besoin. Vous appuierez sur un bouton-poussoir pour envoyer le médicament dans votre tube intraveineux (i.v.).
- La pompe est programmée de façon à ce que vous ne puissiez pas vous administrer plus d'analgésique que la quantité sécuritaire pour vous.

## Que puis-je faire pour mieux gérer ma douleur?

- Respirer profondément et tousser aide à prévenir les problèmes pulmonaires, comme la pneumonie (infection des poumons).
- Si vous avez subi une opération au niveau de l'estomac ou de la poitrine, tenez un oreiller contre votre incision pendant que vous faites vos exercices de respiration profonde et de toux.
- Il peut être utile de changer de position dans le lit. Demandez de l'aide, si nécessaire.
- Surélever la partie du corps où l'opération a eu lieu (en utilisant des oreillers par exemple) peut aider. Demandez à un membre de votre équipe soignante si cela convient dans votre cas.
- Il peut être utile de placer un bloc ou sachet réfrigérant (« ice pack ») là où l'opération a eu lieu. Demandez à un membre de votre équipe soignante si cela convient dans votre cas.
- Marcher et faire des exercices pour les pieds et les jambes vous aidera à :
  - > renforcer vos muscles;
  - > améliorer la circulation sanguine;
  - > réduire le risque de formation de caillots sanguins.
- Marchez au moins 3 fois par jour pour réduire les douleurs liées aux gaz.

**Rappel – Vous êtes la seule personne à pouvoir appuyer sur le bouton de votre pompe ACP. Il en va de votre sécurité. Vos personnes de soutien ne peuvent pas appuyer sur le bouton, même si elles pensent que vous souffrez. Si elles pensent que vous souffrez, elles doivent en informer un membre de l'équipe soignante.**

## Analgésie épidurale

- L'anesthésiste pourrait vous donner une analgésie épidurale. Il s'agit d'un petit tube inséré dans votre dos. Le tube est relié à une pompe rattachée à un sac contenant l'analgésique. La pompe permet d'administrer l'analgésique de façon continue. Vous pouvez vous déplacer et marcher avec ce type d'analgésie.

## Anesthésie par blocage nerveux

- Votre chirurgien·ne pourrait placer un petit tube près de l'endroit de l'opération. On parle alors d'une anesthésie tronculaire ou anesthésie par blocage nerveux. Le tube est relié à une pompe rattachée à un sac contenant l'analgésique. La pompe permet d'administrer l'analgésique de façon continue pour geler (engourdir) la zone de l'opération.

## Quels sont les effets secondaires des analgésiques?

### Voici certains effets secondaires courants :

- › Nausées (avoir mal au cœur)
- › Démangeaisons
- › Respiration plus lente
- › Vomissements (vomir)
- › Constipation (incapacité de faire caca)
- › Somnolence
- › Étourdissements

Si vous avez l'un de ces effets secondaires, parlez-en à un membre de votre équipe soignante. Nous pouvons vous aider à les gérer.

- Si vous avez des nausées, essayez de prendre vos médicaments avec de la nourriture.
- Si vous souffrez de constipation, essayez de boire plus de liquides et de manger des aliments riches en fibres.

## Puis-je développer une dépendance aux analgésiques?

- Si vous avez des problèmes de dépendance, vous présentez un risque de dépendance aux analgésiques.
- Si vous n'avez pas de problèmes de dépendance, le risque de dépendance aux analgésiques est faible.
- Il est important de réduire progressivement la quantité de médicaments au fur et à mesure que vous allez mieux et que votre douleur diminue. **N'arrêtez pas brusquement de prendre vos médicaments** contre la douleur.
- Informez un membre de votre équipe soignante des situations suivantes :
  - › Il y a des problèmes de dépendance dans votre famille.
  - › Votre douleur persiste malgré la prise de médicaments.
- **Ne partagez pas** vos médicaments contre la douleur avec qui que ce soit.
- Conservez vos médicaments dans un endroit sûr, hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie.

**Important** – S'il vous reste des médicaments contre la douleur, apportez-les à une pharmacie. Elle s'en débarrassera de façon sécuritaire.