

Je sais comment ma douleur aiguë peut être évaluée

Le site du Docteur Djamila DELAMBRE

Adresse du site : www.docvadis.fr/djamila-delambre



Validé par

le Comité Scientifique Neurologie

Vous avez par exemple été opéré, ou avez mal suite à une chute. Afin de pouvoir soulager cette douleur aiguë de manière adaptée, votre médecin doit l'évaluer et quantifier son intensité. Des échelles spécifiques sont à sa disposition.

À quoi correspond une douleur aiguë ?

La douleur aiguë par définition, est de courte durée par opposition à la douleur chronique qui existe depuis plusieurs semaines ou mois. Cette douleur aiguë est un signal d'alarme de l'organisme qui fait suite à un acte chirurgical, un traumatisme, une maladie aiguë, un soin ou encore à un examen.

À quoi correspond l'évaluation de ma douleur ?

Evaluer une douleur consiste à analyser cette douleur de manière qualitative, ce qui correspond à son type, et quantitative, c'est-à-dire à son intensité. Les caractéristiques, la localisation ou encore les modalités d'apparition de votre douleur peuvent être analysées.

Cette évaluation comporte également une mesure de l'intensité de votre douleur et ce, de manière individuelle. Elle est donc propre à chacun. Elle consiste à attribuer une note correspondant à l'intensité de votre douleur.

Comment évalue-t-on quantitativement une douleur ?

La plupart du temps, votre médecin vous demandera oralement d'attribuer une note à votre douleur : de 0 à 10 (0 pas de douleur, 10 douleur très forte).

Parfois, votre médecin utilisera des échelles spécifiques d'auto-évaluation ; vous allez donc vous même évaluer votre douleur. Votre médecin choisira l'une des échelles existantes : visuelle ou numérique.

Le principe est de noter entre 0 et 10 l'intensité de votre douleur sur cette échelle.

Retenez que chaque personne a sa propre douleur. Son évaluation est donc personnelle et individu-dépendant (auto-évaluation).

L'échelle visuelle est classiquement une Echelle Visuelle Analogique (EVA) avec une ligne horizontale de 10 cm et un curseur que l'on déplace.

Il vous est demandé de positionner le curseur en un point d'une ligne. L'extrémité de gauche correspond à «pas de douleur» et celle de droite à une «douleur maximale imaginable». Au verso, votre médecin va pouvoir lire le chiffre correspondant à la position du curseur sur une échelle de 0 à 10.

Voici une représentation illustrée par des smileys pour vous permettre de comprendre le principe d'une Echelle Visuelle Analogique d'évaluation de la douleur. Exemple d'une douleur identifiée comme sévère par le patient ce qui correspond à une douleur cotée 6/10 lors de la lecture par le médecin.

Chez les personnes qui ont des difficultés à communiquer, des échelles basées sur l'observation du patient, par exemple l'échelle Doloplus 2 chez les patients âgés, peuvent être utilisées. Elles permettent d'analyser 10 critères : les mimiques ou expressions du visage, le sommeil, la vie sociale, l'alimentation...



Voici une représentation illustrée par des smileys pour vous permettre de comprendre le principe d'une Echelle Visuelle Analogique d'évaluation de la

douleur. Exemple d'une douleur identifiée comme sévère par le patient ce qui correspond à une douleur cotée 6/10 lors de la lecture par le médecin.

Sur quoi porte l'évaluation de la douleur ?

- L'intensité de la douleur au moment même de son évaluation.
- L'intensité habituelle de la douleur (depuis plusieurs heures ou jours).
- Les pics douloureux : douleur la plus intense (depuis plusieurs heures ou jours), douleur la plus faible (depuis plusieurs heures ou jours).

L'évaluation de ma douleur doit-elle être répétée ?

Oui, cette répétition est indispensable car la douleur évolue au cours du temps : dans une même journée, durant la semaine, etc.

Cette évaluation sera réalisée chaque fois que nécessaire.

Y a-t-il une différence pour évaluer la douleur chronique ?

Le médecin pourra avoir recours à des questionnaires spécifiques afin d'identifier si votre douleur chronique comporte une composante sensorielle, émotionnelle et les répercussions possibles en terme de ressenti de la douleur.

Dois-je évaluer ma douleur chez moi ?

Cette évaluation peut être utile pour votre médecin. Vous pouvez, par exemple, noter l'intensité de votre douleur sur une échelle de 0 à 10 et la noter dans un carnet (en y associant une date et une heure), pour en parler avec votre médecin lors de la prochaine consultation.

L'évaluation de la douleur est nécessaire car c'est une plainte subjective. Elle doit être répétée au cours du temps pour suivre l'efficacité de votre traitement et l'ajuster si besoin. Votre douleur est la vôtre et une autre personne n'aura pas les mêmes perceptions que vous.