

# Pour ma douleur : des techniques non médicamenteuses

**Le site du Docteur Magali Budai-Garnier**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/magali-garnier-budai](http://www.docvadis.fr/magali-garnier-budai)



Validé par

le Comité Scientifique Neurologie

**Les médicaments antalgiques restent la clé de voûte du traitement de la douleur, mais de multiples méthodes non médicamenteuses se sont développées depuis de nombreuses années. Ces techniques ont toutes la même finalité : renforcer le contrôle endogène de la douleur.**

## **Quelles sont les principales techniques à ma disposition ?**

Les principales techniques non médicamenteuses pour soulager la douleur sont :

- L'acupuncture.
- La neurostimulation transcutanée.
- La sophrologie-relaxation.
- Le biofeedback.
- La thérapie cognitivo-comportementale.

## **L'acupuncture, de quoi s'agit-il ?**

L'acupuncture traditionnelle considère les maladies comme un déséquilibre entre deux forces fondamentales universelles : le yin (l'esprit) et le yang (le sang). Le yin et le yang agissent sur le corps par douze canaux appelés méridiens, connectant les centres vitaux.

Pour restaurer un équilibre normal, les aiguilles d'acupuncture sont placées, pendant 15 à 40 minutes, le long des méridiens sur des sites, à savoir les points d'acupuncture, adaptés selon l'anomalie à traiter.

L'acupuncture est utilisée pour traiter un certain nombre de douleurs, comme par exemple :

- Les douleurs articulaires (les aiguilles réduisent les douleurs mais aussi l'inflammation).
- Les douleurs thoraciques.
- Les douleurs du canal carpien.
- Un zona.
- Des douleurs d'épaule, des cervicalgies, un torticolis.
- Des maux de dos comme les lombalgies, les sciatiques ou les hernies.

## **La neurostimulation transcutanée, quel en est le principe ?**

Cette technique utilise un courant électrique transmis grâce aux électrodes placées sur la peau. Selon les modalités utilisées à savoir, fréquence faible inférieure à 10 Hz, ou élevée, supérieure à 50 Hz, intensité faible ou forte, le mode d'action de cette neurostimulation sera différent.

La neurostimulation de type fréquence élevée et intensité faible concerne surtout la prise en charge des douleurs aiguës et localisées : névralgies, algies faciales...

La neurostimulation avec une fréquence faible et d'intensité élevée s'utilise plutôt pour des douleurs liées à l'arthrose ou des séquelles douloureuses de fractures.

## **La sophrologie-relaxation, de quoi s'agit-il ?**

Il s'agit d'une méthode psychologique et thérapeutique qui recherche la domination de douleurs ou de malaises psychiques et l'équilibre de la personnalité.

Ces techniques de relaxation, pratiquées le plus souvent en posture assise et lors d'une séance individuelle, sont d'abord liées au présent (concentration sur un stimulus interne, par exemple), puis au futur (préparation positive à une épreuve) ou au passé (rappel d'un souvenir positif).

Il s'agit d'une technique de relaxation qui permet, en complément du traitement antidouleur, d'augmenter le niveau de soulagement grâce à la détente, un relâchement général et l'utilisation de pensées positives. En effet, chaque personne possède son propre seuil de tolérance face à la douleur.

## **Le biofeedback, de quoi s'agit-il ?**

Le biofeedback utilise un paramètre physiologique (tonus musculaire, tonus vasomoteur, respiration) qu'il s'agit de contrôler par une focalisation mentale, ce qui permet ensuite d'agir sur des processus mentaux.

Le contrôle de ce paramètre se fait par la concentration. Le patient est informé du niveau de ce paramètre par un signal sonore ou visuel, voire un enregistrement de l'activité électrique ou musculaire qui objective alors le résultat obtenu.

## **La thérapie cognitivo-comportementale, de quoi s'agit-il ?**

Cette technique incite le patient à mieux identifier le problème de la douleur et les limitations que celle-ci provoque. Seront ensuite élaborés des moyens ou véritables stratégies pour faire face à ces situations. Ces techniques sont développées lors de séances dédiées. La mise en pratique au quotidien et au domicile en sera ensuite facilitée.

## **Qui pratique ces techniques ?**

Le plus souvent il s'agit d'un professionnel de santé formé à celles-ci.

## **Qu'en est-il de ma prise en charge si je bénéficie de ces techniques ?**

Certaines de ces techniques non médicamenteuses sont remboursées par la Sécurité Sociale. C'est le cas de la neurostimulation, de l'acupuncture et de la thérapie cognitivo-comportementale. Leur réalisation est alors programmée suite à une prescription médicale.

Pour la sophrologie-relaxation ou le biofeedback, la pratique de ces techniques est libre et non remboursée par la Sécurité Sociale.

Des techniques non médicamenteuses peuvent être associées aux antidouleurs afin d'améliorer le niveau de soulagement, dans le cadre d'une douleur chronique. N'hésitez pas à vous renseigner, mais retenez que chaque situation est unique.