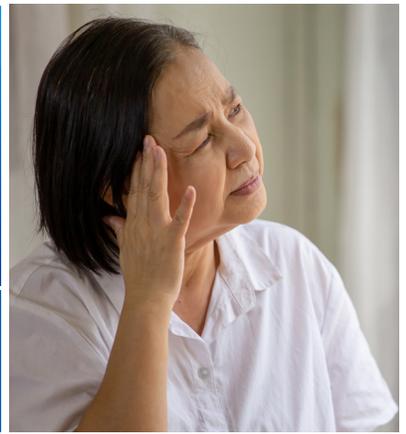


La douleur

Insuffisance rénale avancée



Vous avez souvent mal à un ou à plusieurs endroits de votre corps ? Il se peut que votre insuffisance rénale avancée vous cause de la douleur. Cette fiche vous explique ce problème et comment le soulager.

Qu'est-ce que l'insuffisance rénale avancée ?

L'insuffisance rénale se produit lorsque les reins n'arrivent plus à nettoyer le sang. On dit qu'elle est avancée quand les reins ne fonctionnent presque plus.

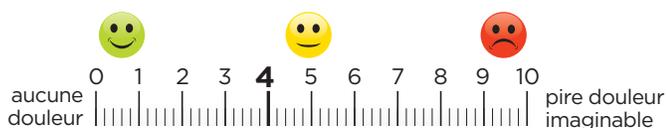
La douleur est l'un des symptômes de l'insuffisance rénale avancée.

Qu'est-ce que la douleur ?

Il s'agit d'une sensation désagréable ressentie dans une ou plusieurs parties du corps. Elle peut être temporaire (aiguë) ou durer dans le temps (chronique). Certaines choses peuvent influencer la douleur. C'est le cas, par exemple, de l'état de santé physique et mental, du milieu de vie et de l'entourage. La douleur est une expérience personnelle : chacun la vit à sa façon.

Pour la mesurer, on se sert d'une échelle de 0 à 10, où 0 veut dire aucune douleur et 10, la pire douleur imaginable.

Échelle de la douleur



Quand elle n'est pas traitée, la douleur peut avoir des effets négatifs sur votre bien-être et votre qualité de vie.

Quels sont les signes de la douleur ?

La douleur peut être ressentie :

- Dans les muscles
- Dans les articulations
- Sur le côté ou le bas du dos
- Sous forme d'une sensation de brûlure, de fourmillement ou de picotement

Elle peut venir avec d'autres signes :

- Sueurs
- Cœur qui bat plus vite
- Respiration plus rapide
- Fatigue
- Perte d'appétit
- Changement d'humeur
- Difficulté à se concentrer ou à rester attentif
- Maux de tête
- Gonflement des jambes, surtout aux chevilles



ATTENTION

Si vous avez une douleur à la poitrine, parlez-en à votre équipe de soins.



Quand vous avez mal, vos proches peuvent aussi remarquer que :

- Vous placez votre corps dans une position qui n'est pas normale.
- Vous évitez de bouger.
- Vous faites des grimaces quand vous bougez.
- Vous reculez quand on veut vous toucher.

Quelles sont les causes de la douleur ?

En général, la douleur est causée par un problème de santé. Par exemple :

- L'insuffisance rénale avancée ou une autre maladie chronique, comme le diabète
- Un symptôme de ces maladies, comme l'envie de vomir et le vomissement ou les douleurs aux muscles
- Certains traitements
- Certains tests, comme la fistulographie. Celle-ci est une radiographie du passage (fistule) qui permet de relier votre système sanguin à l'appareil de dialyse

Comment traite-t-on la douleur ?

Il existe quelques traitements sans médicaments pour soulager la douleur. Par exemple :

- **Acupuncture** : aiguilles placées à plusieurs endroits sur le corps
- **Acupression** : légère pression faite à plusieurs endroits sur le corps

- **Traitement électrique transcutané (TENS)** : faible courant électrique qui passe par des électrodes posées sur le corps

Si cela ne fonctionne pas, vous pourriez devoir prendre des médicaments contre la douleur. Votre équipe de soins pourra vous en prescrire, au besoin.

Si vous faites de la dialyse, demandez à l'équipe de soins comment gérer la douleur durant les traitements.



Certains médicaments contre la douleur en vente libre ne peuvent pas être utilisés par les gens atteints d'insuffisance rénale avancée. Par exemple : les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène, que l'on retrouve dans Advil et Motrin. Avant de prendre un médicament contre la douleur en vente libre, parlez-en avec votre pharmacien.



Comment puis-je prendre soin de moi à la maison ?

Voici quelques conseils pour mieux gérer la douleur :

- Divisez vos tâches de tous les jours en plusieurs petites tâches. Faites les plus difficiles lorsque vous avez moins mal. Reposez-vous souvent durant la tâche.
- Restez actif. Faites des exercices comme la marche, la nage et le vélo chaque jour. Étirez-vous aussi chaque jour.

- Essayez des techniques de relaxation. Par exemple : la respiration profonde, le yoga, et la méditation. Pour en savoir plus, lisez la fiche [La relaxation pour mieux gérer le stress](#).
- Faites-vous masser.
- Ayez de bonnes habitudes de sommeil. La douleur peut vous fatiguer. Elle peut aussi s'aggraver si vous ne dormez pas assez. Si la douleur vous cause des problèmes de sommeil, parlez-en à votre équipe de soins.
- Faites des activités que vous aimez.
- Restez positif. Avoir un bon moral aide à mieux gérer la douleur. La douleur peut causer de l'anxiété et même de la dépression. Si c'est votre cas, parlez-en à votre équipe de soins.
- Tenez un journal de votre douleur. Notez comment elle change durant la journée. Notez aussi ses effets sur votre humeur, vos activités et votre sommeil. Ce journal pourra aider votre équipe de soins à mieux gérer votre douleur.



Vos habitudes de vie jouent un rôle important pour soulager la douleur et éviter qu'elle s'aggrave.

Quand consulter?

Si votre état de santé change ou s'aggrave, parlez-en à votre équipe de soins ou appelez la Clinique de protection rénale.

514 890-8410 (du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h)

En dehors de ces heures, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM** au **514 890-8086** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7).



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca