

INFORMATION PATIENT · GÉNÉRAL

Gérer la douleur à la maison

EM Orbit

Vous rentrez des urgences avec un peu de douleur. Cette fiche explique comment utiliser les antidouleurs en toute sécurité et d'autres moyens de soulager la douleur pendant votre guérison. Suivez les conseils précis que votre médecin vous a donnés pour votre blessure ou votre maladie.

De quoi s'agit-il ?

Un peu de douleur est normal après une blessure ou une maladie, et elle diminue en général de jour en jour. Le but n'est pas toujours de supprimer toute la douleur, mais de la garder assez basse pour que vous puissiez vous reposer, dormir, bouger et respirer profondément. Bouger doucement aide en général la guérison. Prendre régulièrement un antidouleur pendant les premiers jours marche souvent mieux que d'attendre que la douleur soit forte.

Prendre soin de soi à la maison

- Mettez d'abord la zone douloureuse au repos, puis bougez-la doucement comme conseillé.
- Utilisez de la glace enveloppée dans un linge pour les blessures récentes, ou une compresse chaude pour les muscles raides et douloureux.
- Surélevez un bras ou une jambe blessé(e) pour réduire le gonflement.
- Se distraire aide : musique, conversation, marche douce ou respiration profonde et lente.
- Gardez tous les médicaments hors de portée des enfants.

Médicaments

- Le paracétamol est sans danger pour la plupart des gens, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte et vérifiez que vos autres médicaments n'en contiennent pas.
- L'ibuprofène peut aussi aider, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Évitez-le en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.
- Les antidouleurs plus forts peuvent provoquer de la somnolence et de la constipation. Ne conduisez pas et ne buvez pas d'alcool avec eux, et utilisez-les uniquement comme prescrit.
- Arrêtez d'abord les antidouleurs plus forts quand la douleur s'améliore. Rapportez les médicaments non utilisés à une pharmacie.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si la douleur ne s'améliore pas après quelques jours.
- Consultez-le si la douleur vous empêche de dormir, de manger ou de faire des gestes simples de la vie quotidienne.
- Apportez tous vos médicaments pour que votre médecin puisse les vérifier.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Une douleur qui s'aggrave brusquement et nettement, ou une nouvelle douleur à un autre endroit**
- **Gonflement des lèvres, du visage ou de la langue, éruption cutanée qui s'étend, ou difficulté à respirer après un médicament**
- **Très somnolent(e), difficile à réveiller, ou respiration lente après un antidouleur**
- **Vomissements de sang, ou selles noires et collantes**
- **Un membre blessé devient froid, pâle, bleu ou engourdi**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.