

Les médicaments contre la douleur (les antalgiques) à domicile

Le prise en charge de la douleur

1. Avant l'intervention : en analysant des douleurs déjà présentes et les médicaments que vous prenez d'habitude,
2. Pendant l'intervention : en choisissant les modalités d'anesthésie adaptées à vous (+/- bloc nerveuse complémentaire par l' anesthésiste, infiltration de la zone opérée avec un anesthésique local)
3. Après l'intervention :

Les **médicaments antalgiques**, que l'on vous a prescrit **doivent être pris** pendant 48 heures voir 72 heures après l'intervention **en systématique**, même en cas de douleurs faibles pour éviter un rebond douloureux possible dans les 24 à 48 heures postopératoires (souvent pendant cette période vous êtes encore hospitalisés, sauf en cas d'une chirurgie ambulatoire)

- Les effets souhaités contre la douleur et les effets secondaires (non désirés) sont très variables d'une personne à l'autre. Il est donc logique d 'individualiser la prise des médicaments en fonction de l'effet antalgique et les effets indésirables.
- Le but ultime étant que vous ayez le moins de douleurs avec la plus faible dose d' antalgiques. Pour chaque médicament il y a une dose maximale à respecter impérativement afin d'éviter les effets secondaires quelquefois importants. On associe plusieurs médicaments d 'actions différentes et des mesures non -médicamenteuse notamment l'application de la glace. Idéalement les différents médicaments sont pris « **en décalé** », c'est-à-dire pas tous en même temps , mais plutôt en alternance par ex toutes les 3 heures
- On commence avec des associations de médicaments avec effet puissant pendant quelques jours avant de réduire progressivement soit la dose soit d'arrêter une des molécules.
- Les morphiniques et anti-inflammatoires seront d'assez courte durée (quelques jours voir 1 semaine) , tandis que le Paracétamol ¹(dose maximale 4 x 1g. Au-delà de cette dose, le risque est d'endommager le foie) est le médicament de base et peut être pris pendant plusieurs semaines en cas de besoin, toujours en essayant de réduire la dose dès que possible p ex à 4 x 500 mg puis 3 x 500 mg etc
- Voici quelques exemples de thérapeutiques qui pourront vous être prescrites :
 - Si **absence d'intolérance connue à la morphine** : Actiskenan (= morphine) 10mg (1cp) puis 3 heures après Paracétamol 1g (1 cp ou 2 cp de 500mg) , puis renouveler 3 heures après Actiskenan 10mg (1cp) puis 3 heures après Paracétamol 1g poursuivant ce schéma sur 24 à 48 heures (bien sûr en excluant la nuit si vous dormez) . Peut s'ajouter la prise d'un anti-inflammatoire par ex Ketoprofène 2 x 100mg LP (1cp toutes les 12 heures avec la prise de Paracetamol).

1 Par ex : Doliprane, Dafalgan

Ensuite , vous pourrez passer, en fonction de la douleur, sur une association IZALGI¹ (4 x 1 cp) et Paracétamol 4x 500 mg, puis uniquement sur du Paracétamol 500 (2cp 4 fois par 24 heures au maximum puis 1cp 4 fois par 24 heures

ou

- **En cas d'une intolérance à la morphine** : IZALGI 500mg (1cp) puis 3 heures après Paracétamol 500mg , puis renouveler 3 heures après IZALGI 1 cp puis 3 h après Paracétamol 500mg en poursuivant ce schéma pour 72 heures (bien sûr en excluant la nuit si vous dormez). Après 72 H vous pourrez passer uniquement sur du Paracétamol 500 mg 2cp 4 fois par 24 heures au maximum, puis réduisez progressivement à 4 x 1cp par 24 heures. Peut s'ajouter la prise d'un anti-inflammatoire par ex Ketoprofène 2 x 100mg LP (1cp toutes les 12 heures)

ou

- **Dans le même esprit de schéma en alternant les molécules toutes les 3 heures** : Tramadol 4 x 50 mg (en sachant que le Topalgic provoque souvent plus d'effets secondaires notamment des nausées que la morphine même) et Paracétamol 4 x 1g (ou en diminuant le nombre de prises par une forme retardée et et prolongée du Tramadol : 2 x 100mg LP et 4 x 1g de Paracétamol), toujours en diminuant les doses avec le temps et en ajoutant éventuellement un anti-inflammatoire (Kétoprofène 2 x 100mg LP) pendant une semaine maximum
- **comme alternative ou en complément** des autres médicaments précités il existe entre autre la prise de ACUPAN 3 fois une ampoule par 24 heures (sur un sucre à mélanger avec des boissons ou autres aliments liquides car très amère)
- A savoir que ces médicaments (les morphiniques : morphine , tramadol et opium) peuvent entraîner une **constipation**, il vous est donc conseillé de privilégier une alimentation riche en fibres et de boire des jus de fruits sans sucre ajouté
- Vous pouvez également **glacer** la zone douloureuse deux à trois fois par jours une vingtaine de minutes.

Ces éléments d'informations vous seront expliqués avant votre sortie par l'infirmière du service et/ ou votre chirurgien, mais en cas de doute ou de questions complémentaires n'hésitez pas à contacter votre chirurgien en semaine (via le secrétariat) ou le chirurgien orthopédistes ou l'anesthésistes de garde .

Dr Christian HAUKE
03/12/2021