



# Centre multidisciplinaire de la douleur (CMD)

79.050F

Centre multidisciplinaire de la douleur CHJY  
Briekestraat 12 • 8900 Ieper  
www.yperman.net • 057 35 61 20  
pijnkliniek@yperman.net • 

79.050F • 7012021  
Diensthoofd Pijnkliniek

## Douleur chronique

La douleur chronique (= une douleur présente depuis plusieurs mois) est un phénomène complexe dont la cause n'est pas toujours claire. Il est donc parfois nécessaire d'aborder la douleur sous l'angle médical, mais aussi de comprendre la problématique de la douleur et les facteurs qui l'influencent. Nous devons également apprendre aux patients à gérer la douleur. Pour ce faire, nous travaillons en équipe multidisciplinaire, le but ultime étant de réduire le niveau de la douleur et d'améliorer la qualité de vie.

## L'équipe multidisciplinaire

Le Centre multidisciplinaire de la douleur emploie des médecins et du personnel paramédical de différentes disciplines (voir tableau). L'équipe multidisciplinaire compte un médecin spécialiste de la douleur (= algologue), un physiothérapeute, un neurologue, un psychiatre, un neurochirurgien, un interniste, une infirmière spécialiste de la douleur, un psychologue, une assistante sociale, un kiné, un ergothérapeute et une secrétaire. Le médecin spécialiste de la douleur est un anesthésiste qui s'est spécialisé dans l'approche de douleur ; c'est également le coordinateur du CMD (Centre multidisciplinaire de la douleur).

## Fonction des paramédicaux

**Infirmière spécialisée dans la douleur :** elle accompagne le patient tout au long du trajet. L'infirmière est l'interlocutrice du patient lors de son admission et du suivi. Les diagnostics, traitements, ajustements et évolutions sont suivis de près et actualisés, afin d'établir un tableau complet pour l'équipe. Le médecin référent est périodiquement informé des évolutions de son patient et le généraliste est invité à une concertation multidisciplinaire.

De plus, l'infirmière spécialisée dans la douleur se charge de l'éducation des patients (anatomie et physiologie de la douleur, médicaments antidouleur, mode de vie sain, suivi de l'usage de médicaments...).

**L'assistante sociale :** lors d'un entretien exploratoire, elle examinera la problématique de la douleur et son influence sur la vie quotidienne, le contexte familial, le logement, le parcours professionnel et l'aspect financier. En fonction de la nécessité, elle peut par exemple orienter vers le VDAB, le CLB, le CPAS ou le service social de la caisse d'assurance-maladie afin d'examiner si vous avez droit à des avantages financiers et/ou sociaux.

**Ergothérapeute:** au sein de la clinique de la douleur, l'ergothérapie est principalement axée sur le fonctionnement quotidien des gens souffrant d'une maladie chronique ou d'une déficience. Lors de séances individuelles ou de groupe, l'ergothérapeute tente de restaurer l'autonomie par l'utilisation d'outils, de changements de comportement et de prise de conscience. Pour ce faire, l'accent est mis sur l'autonomie, la productivité, la détente, l'ergonomie, le sommeil et la mobilité.

**Kinésithérapeute** : le kiné évalue la douleur et effectue une analyse du mouvement, de la condition et de l'activité du patient. Une thérapie supplémentaire est proposée en vue de maintenir les activités, de maintenir et/ou d'augmenter la capacité physique et d'apprendre à percevoir/ressentir ses propres limites physiques. Si nécessaire, le kiné consulte le physiothérapeute attaché au CMD.

Une première réévaluation est effectuée avant de discuter du patient lors de la concertation multidisciplinaire.

**Psychologue** : à partir de questionnaires validés et d'un entretien initial, le psychologue tente de comprendre comment le patient gère la douleur et s'il y a des facteurs pouvant influencer négativement les symptômes. Le psychologue tente d'établir un tableau de la sensibilité et de la structure de la personnalité du patient. Le psychologue peut alors travailler en ciblant le traitement du traumatisme, l'acceptation de la douleur chronique, le travail de deuil, l'affirmation de soi, la socialisation (sortir de l'isolement, thérapie relationnelle) et l'apprentissage de la gestion de la douleur.

MÉDECINS	PARAMÉDICAUX
<b>Spécialistes de la douleur /Anesthésistes</b> Dr. Declercq Barbara Dr. De Naeyer Nick Dr. Dossche Jan Dr. Verhamme Amaury	<b>Infirmière spécialisée dans la douleur:</b> Marjan Leroy: 057 35 61 26
<b>Physiothérapeute</b> Dr. Lefevere Filip	<b>Psychologues</b> Delphine De Strooper : 057 35 67 25 Ruth Loosvelt: 057 35 67 45
<b>Neurologue</b> Dr. De Ridder Katrien	<b>Assistante sociale</b> Sanne Michiels: 057 35 66 65
<b>Interniste</b> Dr. Terryn Wim	<b>Ergothérapeute</b> Tine Gellynck: 057 35 74 87
<b>Psychiatre</b> Dr. Engelhard Carl	<b>Kinésithérapeute :</b> Filip Dhulst: 057 35 68 82
<b>Neurochirurgien</b> Dr. Vanhauwaert Dimitri	
<b>Orthopédistes</b> Dr. Feys Hans Dr. Thomas Sam	

## Fonctionnement

### Déroulement:

#### 1. Discussion avec le médecin

Il y a d'abord une discussion avec un médecin. Le médecin procède à un examen clinique et détermine les autres examens à effectuer. Si nécessaire, il vous inscrira au programme du Centre multidisciplinaire de la douleur (CMD). Sur le formulaire de demande, il indiquera quel membre de l'équipe du CMD vous devez rencontrer.

#### 2. Entretien introductif avec l'infirmière spécialisée dans la douleur

Lors d'un premier rendez-vous, il est important de recueillir le plus d'informations possible. Il y a d'abord un entretien avec l'infirmière spécialisée dans la douleur. Lors de ce premier entretien, elle vous expliquera le fonctionnement de l'équipe et vous aurez la possibilité de poser des questions. Elle vous posera des questions sur votre douleur, vos conditions de vie et votre état de santé général. La connaissance de vos conditions de vie est très importante. Ainsi, des tensions à domicile ou sur votre lieu de travail peuvent avoir une forte influence sur la douleur ressentie. L'entretien dure environ 60 minutes. L'infirmière spécialisée dans la douleur prend les rendez-vous nécessaires avec les autres membres de l'équipe.

#### 3. Entretien, examen chez d'autres médecins et/ou paramédicaux

Comme déjà mentionné dans l'introduction, il est parfois nécessaire d'aborder plus largement le problème de la douleur. C'est pourquoi vous serez également vu(e) par un ou plusieurs des médecins et/ou paramédicaux mentionnés ci-dessus.

### Concertation multidisciplinaire :

L'équipe se concerta ensuite en fonction des informations recueillies par les différentes disciplines. Le traitement le mieux adapté à votre situation est discuté lors de cette réunion. Votre généraliste est également invité à cette concertation. Nous informons votre généraliste de nos observations. Après cette concertation, vous repassez un entretien chez le médecin qui vous a orienté(e) vers les autres membres de l'équipe. Le traitement proposé est alors discuté avec vous.

En aucun cas, le centre de la douleur ne se substituera à votre généraliste ou spécialiste, qui garde un rôle central dans votre traitement. Le rôle du centre de la douleur se limite à vous donner des conseils et, si nécessaire, à assurer un traitement de la douleur pendant une brève période.

## Traitements possibles:

**1** Les médicaments peuvent être adaptés sur prescription du médecin. D'éventuels traitements interventionnels peuvent également être planifiés.

**2 Thérapie cognitivo-comportementale :** Durant les séances individuelles, l'objectif est d'avoir un aperçu des facteurs qui influencent les symptômes des gens. Aspects examinés : événements, schémas de pensée, émotions et comportements qui se manifestent dans le fonctionnement quotidien et peuvent être un facteur entretenant les différents symptômes. L'apprentissage de nouvelles compétences conduira à une autre façon de faire face aux conséquences des douleurs ressenties dans les différents domaines de la vie.

### **3** Suivre des **séances d'information sur la douleur chronique :**

Pendant ces deux séances, nous vous donnerons des informations sur le mécanisme de la douleur (persistante). Nous souhaitons ainsi vous permettre d'augmenter votre contrôle sur la douleur. Les séances sont organisées par groupes de 20 personnes au maximum. Votre conjoint est également le bienvenu.

Chaque discipline paramédicale intervient durant les séances d'information :

- L'infirmière spécialisée dans la douleur explique le rôle de la douleur et des médicaments antidouleur.
- Le psychologue discute de l'importance des facteurs psychologiques en cas de douleurs persistantes.
- L'assistante sociale donne des explications sur les interventions existantes, les réglementations sur la reprise du travail ou d'autres possibilités d'aide.
- L'ergothérapeute propose des alternatives quant à la gestion des activités.
- Le kinésithérapeute passe en revue les traitements de kiné possibles en cas de douleurs.

**4 Gestion des activités :** Dans le cadre de la gestion des activités, l'ergothérapeute vous apprendra à répartir votre temps et votre énergie de manière équilibrée entre votre foyer, votre environnement de travail et de vie ; et plus spécifiquement en ce qui concerne la pratique des loisirs, des tâches ménagères, des soins personnels et des conditions de travail. Vous pouvez observer votre niveau d'activité à l'aide d'un instrument de mesure spécifique. Vous aurez alors une meilleure compréhension de la manière dont vous fonctionnez. L'objectif étant de trouver un équilibre entre charge et capacité de charge, et l'augmentation ou la diminution des activités tout au long de la journée. Les techniques apprises permettront à votre corps et à votre esprit de récupérer. Cela vous aidera à améliorer votre qualité de vie.

**5 Éducation au sommeil :** Un bon sommeil est l'une des conditions essentielles d'un fonctionnement résilient. Un sommeil perturbé peut provoquer problèmes de concentration, tensions, stress, fatigue, dépression, épuisement et anxiété. Dans le cadre de la formation, des informations sont fournies sur ce que signifie précisément le sommeil et l'hygiène du sommeil. Des exercices sont effectués pour apprendre à mieux dormir et à dormir toute la nuit, par exemple des exercices respiratoires, des schémas de pensée favorisant le sommeil, des visualisations, des exercices de relaxation, des exercices de perception...

#### **6 Relaxation :**

La douleur et le stress (physique et mental) peuvent se renforcer l'un l'autre. Le stress peut également être la conséquence d'une douleur chronique (quelqu'un qui a mal risque fort d'être également stressé), tandis que le stress peut également être un facteur de risque de développer une douleur chronique. Apprendre à se détendre physiquement et mentalement est donc un élément essentiel du traitement de la douleur chronique. Pendant l'atelier, vous apprenez comment le stress peut avoir une influence sur la douleur et nous utilisons la relaxation pour que vous puissiez apprendre à vous détendre pleinement tant mentalement que physiquement.

**7 Utilisation judicieuse du temps :** Cela se passe en groupe. Nous donnons des explications relatives à la législation sur l'emploi progressif et le bénévolat. Nous demandons également aux patients quelles sont leurs attentes et organisons les séances suivantes en fonction de celles-ci. Selon les besoins du groupe, nous nous concentrons sur un thème particulier, par exemple l'élaboration d'une lettre de candidature, des petites recherches internet, des explications relatives aux possibilités offertes par le VDAB...

**8 Hydrothérapie (route 58):** Une fois par semaine, les patients assistent à une séance d'hydrothérapie dans la salle de rééducation. La première séance dure une petite demi-heure pendant laquelle un programme de base est enseigné. À chaque séance, on demande au patient comment se sont passés la séance précédente et les jours qui ont suivi : plus de douleurs, plus longue période de récupération... Lorsque la séance est perçue de manière positive (pas plus de deux jours de gêne après une séance), d'autres exercices sont ajoutés. Le programme est toujours adapté de sorte que la durée de la séance peut finalement être étendue à trois quarts d'heure voire une heure. Le but de l'hydrothérapie est d'améliorer l'état général du patient sans le surmener.

**Avantages de l'hydrothérapie :**

- Eau chaude (permet aux muscles de mieux se détendre, réduit la douleur)
- Aider au mouvement grâce à la pression ascendante de l'eau, ce qui réduit le risque de surcharge.
- Faire des exercices contre la résistance de l'eau. La force ascendante de l'eau réduit le risque de surcharge.
- Différents types d'exercices peuvent être appris, tels que : exercices pour renforcer les muscles, exercices d'endurance, étirements et relaxation.
- Une séance de relaxation par massage au jet d'eau sous l'eau peut être proposée après les exercices.

L'hydrothérapie a lieu le lundi et le vendredi, de 13h à 14h.

