

Le centre national antidouleur, soit le National Pain Centre, a travaillé conjointement avec l'American College of Physicians (ACP) et l'American Academy of Family Physicians (AAFP) afin d'élaborer de nouvelles directives pour désigner les meilleures façons de traiter la douleur chez les individus souffrant de nouvelles blessures, comme des entorses ou des étirements douloureux. Ces directives ont été fondées sur une revue systématique des meilleures données disponibles.

Les directives font référence au mot « recommandation » pour évaluer les choix de traitements. La « Recommandation primordiale » d'un traitement est indiquée uniquement lorsque des données de qualité modérée à importante d'un traitement donné démontrent que celui-ci est plus aidant que dommageable. Lorsque les données ne sont pas aussi probantes ou s'il existe un bon équilibre entre les bénéfices et les dommages, une « Recommandation conditionnelle » est alors indiquée, celle-ci équivaut à une suggestion. Vous devriez toujours consulter votre médecin afin de prendre la décision qui vous conviendra le mieux.

RECOMMANDATION CONDITIONNELLE

Des individus bien informés choisiraient la conduite à suivre suggérée, mais une importante minorité ne la choisirait pas.



RECOMMANDATION PRIMORDIALE

Presque tous les individus bien informés choisiraient la conduite à suivre recommandée, mais seule une infime proportion ne la choisirait pas.

Tous les médicaments, incluant les produits topiques, peuvent entraîner des effets secondaires et ne sont pas nécessairement la meilleure option pour tous. Prenez le temps d'en discuter avec votre médecin et/ou pharmacien.

RECOMMANDATION 1:

Les directives rapportent la recommandation primordiale d'un traitement initial avec crème, gel ou timbre topique contenant des AINS* aux personnes souffrant de douleur causée par de nouvelles blessures, telles une entorse ou un étirement douloureux. Ces produits pourraient aussi contenir du menthol, ce qui contribue à un sentiment de bien-être immédiat. Ceci peut soulager la douleur, améliorer les mouvements, les activités et la satisfaction ressentie par la personne souffrante. Vous référer au tableau pour plus d'informations.



RECOMMANDATION 2A:

La directive conseille que les personnes souffrant de douleurs dues à de nouvelles lésions telles que des entorses et des foulures pourraient être traitées avec des AINS oraux. Les AINS comme l'ibuprofène et le naproxène peuvent réduire la douleur et améliorer la fonction physique. Un autre médicament qui pourrait être utilisé pour diminuer la douleur est l'acétaminophène.



RECOMMANDATION 2B:

Les directives suggèrent qu'un traitement avec l'acupression* ou TENS* pourraient être utilisés pour les personnes souffrant de douleur causée par de nouvelles blessures, telles une entorse ou un étirement douloureux.



RECOMMANDATION 3:

Les directives ne proposent aucunement aux personnes souffrant de douleur causée par de nouvelles blessures, telles une entorse ou un étirement douloureux, de traiter celles-ci avec des opioïdes, comme la codéine, le fentanyl, l'hydromorphone, la morphine, l'oxycodone et le tramadol. Les données démontrent que les opioïdes n'offriraient pas de soulagement supérieur aux autres options (médicaments topiques ou AINS oraux), cependant les opioïdes présenteraient un plus grand risque de dommages.



*Voir les cases de définitions au verso.

Tableau des AINS

	AINS topiques	AINS oraux
Mode d'emploi	Appliquer directement sur la peau au site de la douleur ou des douleurs.	À prendre par la bouche.
Formats disponibles	Offerts en crèmes, gels, onguents, timbres ou en vaporisateur.	Disponibles en comprimés, capsules ou liquides.
Effets secondaires	Les effets secondaires les plus fréquents sont : rougeur, sècheresse ou démangeaison au site d'application. Des effets secondaires importants sont possibles, mais le risque d'effets secondaires importants est moindre qu'avec les AINS oraux.	Les effets secondaires les plus fréquents sont : maux d'estomac, diarrhée ou constipation, nausée et vomissements. Pourrait augmenter le risque d'effets secondaires plus importants, comme les ulcères, l'hypertension artérielle, crise cardiaque, accident vasculaire cérébral, problèmes de rein ou de foie.
Comment s'en procurer	Certains sont en vente libre à la pharmacie. Des AINS plus forts requièrent une ordonnance médicale, soit d'un médecin ou infirmier praticien. Certaines ordonnances d'AINS sont offertes déjà préparées et emballées par les fabricants pharmaceutiques. Lorsque votre médecin ou infirmier praticien vous prescrit un médicament AINS topique personnalisé, le pharmacien peut confectionner le produit en pharmacie en mélangeant les ingrédients nécessaires sur place.	Certains de ces produits sont en vente libre à la pharmacie. Des AINS plus forts requièrent une ordonnance médicale, soit d'un médecin ou infirmier praticien. Prendre deux types d'AINS ou plus au même moment peut être dangereux. Ne prenez pas d'AINS en vente libre si vous prenez déjà des AINS sous ordonnance sans d'abord en discuter avec votre médecin, infirmier praticien ou pharmacien.

DÉFINITIONS

AINS représente l'acronyme des médicaments *anti-inflammatoires non stéroïdiens*. Il s'agit d'une famille de médicaments non stéroïdiens utilisés pour soulager la douleur tout en réduisant l'inflammation.

L'acupression ressemble à l'acupuncture, mais exclut les aiguilles. L'acupression consiste à stimuler des points précis du corps en appliquant une pression avec les doigts. L'acupression peut soulager la douleur, améliorer les mouvements et les activités.

TENS est un acronyme pour *Transcutaneous Electrical Stimulation* en anglais, ce qui signifie stimulation électrique transcutanée en français. Le TENS utilise des impulsions électriques de faible intensité pour stimuler le corps à produire des analgésiques naturels.

Ce document est adapté de :

Jason W. Busse, Behnam Sadeghirad, Yvgeniy Oparin, et al; Management of Acute Pain From Non-Low Back, Musculoskeletal Injuries: A Systematic Review and Network Meta-analysis of Randomized Trials. *Ann Intern Med.*2020;173:730-738. [Epub 18 August 2020]. doi:10.7326/M19-3601 https://www.acpjournals.org/doi/full/10.7326/M19-3601?rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Aacrossref.org

L'utilisation du genre masculin a été adoptée dans le but d'alléger la lecture de ce document.