



# Drépanocytose et douleur



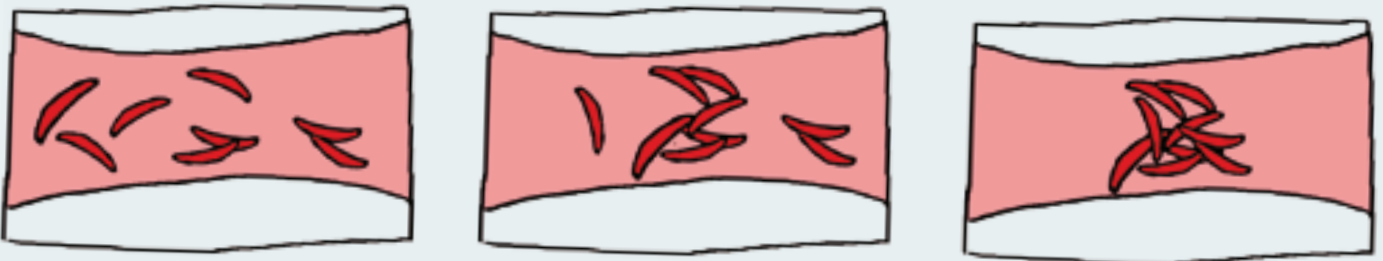
# La douleur

Une des manifestations de la drépanocytose est la survenue de **crises douloureuses**.

La **crise douloureuse** aussi appelée **crise vaso-occlusive (CVO)** est due au blocage des vaisseaux sanguins par les globules rouges déformés.



En effet l'hémoglobine S qu'ils contiennent peut dans certaines conditions (manque d'oxygène, déshydratation,...) déformer les globules rouges. Ils prennent alors la forme d'une faucille, bouchent les vaisseaux sanguins et bloquent la circulation du sang, ce qui provoque une douleur. Quand la douleur se prolonge, elle peut nécessiter une hospitalisation.



Souvent, l'hospitalisation peut être évitée par des mesures simples comme :

- **le respect de quelques règles d'hygiène de vie**
- **la prise de médicaments contre la douleur**
- **la visite chez le médecin traitant**

Lorsque votre enfant a mal, il peut manifester sa douleur de différentes manières en fonction de son âge ou de son caractère. Il peut se plaindre, pleurer, ne pas utiliser le membre douloureux ou changer de comportement (par exemple : être trop calme, refuser de jouer, refuser de manger,...).

Il va être différent des autres jours et vous remarquerez que quelque chose ne va pas.

# Les différentes formes de CVO

## Le syndrome pieds-mains

Il survient chez l'enfant avant l'âge de 3 ans. Il se repère par un gonflement du dessus de la main ou du pied.

Le plus souvent, il peut être traité à la maison s'il n'y a pas de signes associés (fièvre et/ou pâleur).



© Dr Pierre Mary, Hôpital Armand Trousseau

## La douleur des os longs

Il s'agit d'une douleur au niveau d'un ou plusieurs membres.

## La douleur abdominale

Elle peut avoir différentes causes mais le plus souvent, elle est due à la constipation.

En cas de douleur abdominale, il faut éviter de donner de la codéine qui risque d'aggraver la constipation.



## La douleur thoracique

Il s'agit d'une douleur au niveau de la poitrine et/ou d'une difficulté à respirer. Lorsque cela arrive, il est nécessaire d'aller aux urgences.

## Le priapisme

C'est une crise vaso-occlusive au niveau du sexe du garçon. Plus précisément c'est une érection involontaire, douloureuse et prolongée (plus de 30 minutes).

Lorsque cela arrive, il est nécessaire d'aller aux urgences.

# Ce qu'il faut savoir

- **Plusieurs médicaments** peuvent être utilisés contre la douleur. Il est avant tout important de respecter la prescription de votre médecin.



- **Les médicaments contre la douleur mettent 30 minutes à 1 heure pour agir.** C'est pourquoi il est nécessaire d'attendre au minimum 30 minutes avant de prendre un autre médicament (exemple : du paracétamol puis de l'ibuprofène).
- En général, les médicaments mettent 6 heures pour être éliminés. Pour éviter un surdosage, **il faut attendre au minimum 6 heures avant de prendre une nouvelle dose du même médicament.**

- **Boire beaucoup et régulièrement est essentiel en cas de douleur.** Cela va aider les globules rouges bloqués à circuler de nouveau dans les vaisseaux sanguins. **Plus on boit, moins on a mal !**



- **Réchauffer la zone douloureuse permet d'atténuer la douleur.**
- En cas de douleur, **penser à autre chose, se relaxer, s'occuper ou se reposer** peut aider à aller mieux et à moins ressentir la douleur.

# Ce qu'il faut faire

- **Boire beaucoup d'eau et souvent...** mais en petites quantités répétées ! En effet, il est plus facile et plus efficace de boire plusieurs verres d'eau sur une journée que de boire la même quantité en une seule fois.



- **Alterner les médicaments « antidouleur »**

L'alternance des médicaments antidouleur, c'est prendre à tour de rôle chaque médicament en respectant des intervalles de temps réguliers. L'alternance permet de mieux soulager la douleur. Pour cela, référez vous à l'ordonnance faite par votre médecin. En cas de doute, vous pouvez demander conseil à votre pharmacien. Il est important d'alterner correctement les médicaments pour éviter tout risque de surdosage.

- **Penser à noter l'heure lors de la prise de chaque médicament !** Cela permet d'être sûr de ce qui a été donné et de communiquer les bonnes informations à son médecin.

- **Avoir un rendez-vous avec son médecin traitant le plus rapidement possible.** Il pourra vous aider dans la prise des médicaments, éliminer une complication et vous dire de rester à la maison ou d'aller aux urgences.

- **Dans tous les cas, bien respecter la prescription de votre médecin.**

- **Même si la douleur n'est plus présente, il faut continuer à prendre les médicaments et à boire plus que d'habitude pendant au moins 24 heures.**

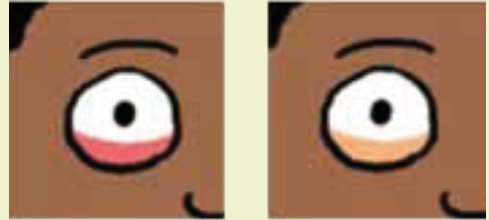
- Vérifier régulièrement que les médicaments et l'hydratation soulagent la douleur.



# Quand aller aux urgences ?

## Il est nécessaire d'aller aux urgences en cas :

- d'absence d'amélioration malgré la prise régulière des médicaments et une bonne hydratation
- de signes associés :
  - fièvre
  - pâleur
  - ictère (coloration inhabituelle des yeux en jaune)
  - douleur thoracique ou gêne respiratoire
  - priapisme



**A l'hôpital il existe d'autres moyens et médicaments pour soulager la douleur.**





# La prévention



- **Boire beaucoup d'eau**, surtout lorsqu'il fait chaud, en cas de fièvre ou lorsque l'on fait du sport (avant, pendant et après)



- **Avoir une alimentation variée avec des fruits et des légumes pour lutter contre la constipation**

- **Eviter les variations de température :**

- ne pas appliquer de glace sur la peau



- ne pas se baigner si la température de l'eau est inférieure à 25°C. Sortir de l'eau dès que l'on a une sensation de froid. Toujours bien se sécher et se couvrir immédiatement



T° > 25°

- mettre plusieurs couches de vêtements lorsqu'il fait froid et bien couvrir les extrémités
- se changer après le sport
- se couvrir dans les lieux climatisés
- se protéger du soleil



- Eviter les situations qui bloquent ou ralentissent la circulation du sang (ex : chaussettes trop serrées)

- Eviter les situations où l'oxygène se fait rare : séjour ou activités à une altitude supérieure à 1500 mètres, voyage dans un avion non pressurisé, efforts prolongés



- Aérer chez soi tous les jours



R O F S E D

HÔPITAL NECKER  
ENFANTS MALADES  
149, RUE DE SÈVRES  
75743 PARIS CEDEX 15  
TEL. 01 44 49 56 09  
rofsed@orange.fr  
www.rofsed.fr

