

L'être comme un tout

Thérapie holistique de la douleur

Chez l'individu, la douleur a un impact sur le corps, l'esprit et le sentiment d'appartenance à la société. Une thérapie holistique de la douleur doit tenir compte de ce fait, de même qu'elle doit être en adéquation avec la constitution du patient.

Jürg Lendenmann



Le Dr Hans P. Ogal, spécialisé en anesthésie, thérapie interventionnelle et de la douleur, acupuncture/MTC et en craniacupuncture de Yamamoto, est membre de l'équipe Paramed à Baar.

«La douleur devrait toujours être traitée de manière globale», affirme le Dr Hans P. Ogal, médecin allopathe et non conventionnel, spécialisé dans le traitement des douleurs chroniques. «En effet, chaque douleur éprouvée physiquement l'est également sur le plan psychologique; sa perception dépend de l'expérience individuelle de la douleur.» Cette influence serait non seulement le résultat de l'expérience vécue par l'individu, mais aussi de son appartenance à un milieu culturel donné. En Suisse, par exemple, on essaie de supporter la douleur tant bien que mal, alors que dans les pays du Sud, elle constitue une expérience qui doit être vécue à fond. Dans les pays arabes, par exemple, les femmes ayant éprouvé

d'atroces douleurs lors d'un accouchement jouissent d'une grande estime auprès de leur mari.

La douleur peut vite devenir chronique

«Une douleur permanente peut modifier le système nerveux qui développe alors une hypersensibilité», explique notre spécialiste de la douleur. «Il y a quelques années, on pensait encore qu'il fallait deux mois pour que cette altération ait lieu, mais de récentes études ont révélé que la propension aux douleurs chroniques peut apparaître après seulement deux heures.» Etant donné que l'hypersensibilité peut se développer dans différents points du système nerveux, il est

important d'agir rapidement pour empêcher la douleur de devenir chronique. Le classement par paliers recommandé par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) dans le traitement de la douleur doit être adapté aux besoins du patient. Le Dr Ogal poursuit: «Nous pouvons par ailleurs essayer de remplacer certaines préparations pharmaceutiques par des plantes, comme la griffe du diable ou des feuilles de groseillier noir, ou encore par des substances orthomoléculaires comme la phénylalanine. Il est possible d'atténuer les effets indésirables, par exemple des opioïdes (constipation), par la prise d'enzymes ou de magnésium, ou en recourant à l'acupuncture.» Une autre possibilité serait de faire appel à la médecine alternative pour agir sur la psychologie du patient, «car certains facteurs comme l'insomnie, l'inquiétude, l'angoisse, la tristesse, l'introversion, la dépression, la dépendance sociale (également vis-à-vis du médecin), l'ennui et l'isolement influencent considérablement notre perception de la douleur».

Exploiter toutes les possibilités

Tous les procédés susceptibles d'agir sur les incidences de la douleur aux différents points de régulation doivent être



Zoom sur les méthodes utilisées dans la prise en charge holistique de la douleur

- Traitement médicamenteux
- Thérapies par injection, comme les anesthésies thérapeutiques locales ou régionales
- Phytothérapie
- Thérapie neurale selon Huneke, recherche et traitement des champs perturbateurs
- Acupuncture (pratiquée sur le corps, les oreilles, le crâne ou la bouche)
- Méthodes de relaxation (sophrologie, relaxation musculaire progressive, méditation, yoga, hypnose, rétroaction biologique, qi gong, tai-chi-chuan, psychothérapies corporelles)
- Thérapies manuelles comme la physiothérapie, l'ostéopathie, etc.
- Thérapie microbiologique des intestins (rétablissement de la flore intestinale)
- Homéopathie
- Thérapie orthomoléculaire
- Thérapie enzymatique
- Méthodes décongestives (souvent à l'aide de sangsues, saignées, ventouses)
- Thérapies physiques (application de chaleur et/ou froid)
- Rééquilibrage du métabolisme acido-basique
- Thérapie à l'oxygène ou à l'ozone
- Suivi psychologique ou psychothérapie

Suite de la page 21

envisagés. «A titre d'exemple, il est possible, par un procédé d'acupuncture sur la tête, de déclencher des contre-stimuli ciblés qui vont inhiber une douleur dans le dos et empêcher qu'elle soit transmise au cerveau», poursuit le Dr Ogal. Selon lui, l'hypnose convient également très bien au traitement de la douleur, car grâce à elle, le patient lui accorderait une autre signification. «Voilà comment l'une de mes patientes a décrit cela: «La douleur n'a pas disparu, mais à présent, je la gère différemment, je peux lui accorder une autre dimension.»

Photo: © WavebreakmediaMicro, Fotolia.com

A chacun sa constitution

«En médecine alternative, l'approche constitutionnelle est primordiale», affirme le Dr Ogal. «Chaque personne a des prédispositions héréditaires et des forces données, c'est sa constitution. Ce «réceptif» accueille, au cours d'une vie, toutes sortes de facteurs qui chargent l'organisme. «Ces facteurs peuvent être, entre autres, des blessures physiques et psychologiques, des accidents ou des traumatismes, de mauvaises habitudes comme fumer ou boire, une mauvaise alimentation, ou une flore intestinale perturbée par la prise d'antibiotiques. Selon la taille individuelle de ce réceptif, il se remplit plus ou moins vite. «Un événement anodin, comme un déménagement ou une situation difficile à vivre sur le plan physique ou psychologique, peut alors le faire déborder et provoquer des troubles.» La nature de ces troubles dépendra à son tour de la constitution des personnes. Certaines auront tendance à avoir mal au dos, d'autres des rhumatismes ou des migraines, d'autres encore développeront des maladies comme le cancer ou la dépression. D'un côté, il faut traiter rapidement les douleurs pour qu'elles ne deviennent pas chroniques. De l'autre, et c'est là le rôle des médecines alternatives, il faut identifier les facteurs déclencheurs qui se sont accumulés dans l'organisme pour les éliminer autant que possible. Car, lorsque le

niveau de remplissage de ce réceptif baisse, les symptômes s'amenuisent, puis finissent par disparaître.

Le meilleur pour mes patients

«Le fait que tant de médecins s'opposent, aujourd'hui encore, aux médecines alternatives, n'est pas justifié», s'insurge le docteur Ogal. Selon lui, ces médecins préfèrent ne pas prendre la responsabilité de choisir, parmi la grande quantité de traitements disponibles, l'association de thérapies qui sera efficace pour un patient. «Face au patient, je dois opter pour une ou plusieurs stratégies (voir encadré), un choix qu'il faut assumer par la suite.»

L'efficacité dépend de la constitution du patient

«L'approche constitutionnelle explique pourquoi tous les traitements n'ont pas le même effet sur tous les patients», explique le spécialiste. «Cela vaut non seulement pour les médicaments allopathiques, mais aussi pour les méthodes issues de la médecine non conventionnelle: certains patients réagissent bien à l'homéopathie, d'autres à l'acupuncture, à la phytothérapie, au traitement des champs perturbateurs, au rétablissement de la flore intestinale, etc. A l'avenir, notre défi sera de découvrir le plus rapidement possible quel patient est réceptif à quelle stratégie thérapeutique.»

Conseils

Pour vivre en bonne santé

- Eviter d'avoir froid aux pieds
- Eviter d'avoir froid dans la région lombaire
- Se tenir droit
- Eviter les sucres de substitution, les produits contenant de la farine blanche ou du sucre blanc
- Lutter contre l'ennui
- Cultiver la joie de vivre au quotidien et au travail
- Donner un sens/un objectif à sa vie
- Pour vivre heureux jusqu'à la fin de nos jours, deux choses sont importantes: l'humilité et la capacité de pardonner, à soi-même et aux autres