

## COMMENT GÉRER MA DOULEUR?

Des douleurs peuvent apparaître durant les phases de traitement de la Leucémie Lymphoïde chronique (LLC). Ce n'est toutefois pas une fatalité, il est possible de les prévenir et les traiter par des médicaments et/ou des techniques non médicamenteuses.

### EN PARLER

Pour mieux gérer votre douleur, il est important de :



**Ne pas la minimiser !**

**Ne pas hésiter à en parler** directement à votre équipe médicale (hématologue, médecin traitant ou personnel soignant), ou par l'intermédiaire de vos aidants si cela vous met plus à l'aise.



**L'évoquer le plus tôt possible :** les traitements contre la douleur sont plus efficaces quand celle-ci est traitée dès son apparition.



**Ne pas l'affronter seul :** la douleur peut générer de fortes angoisses, des professionnels tels que des psychologues peuvent vous aider.

### LA TRAITER

De nombreuses possibilités existent et peuvent se combiner pour traiter votre douleur et ses répercussions émotionnelles (anxiété, stress, etc.) :



**Médicaments qui agissent sur les causes de la douleur**



**Techniques qui l'atténuent ou la suppriment**



**Certaines médecines complémentaires telles que l'ostéopathie, l'hypnothérapie, la méditation, l'homéopathie, l'acupuncture, l'auriculothérapie...**

*Attention ! Elles ne doivent jamais se substituer aux traitements conventionnels. Elles n'ont pas toutes fait la preuve de leur efficacité mais peuvent aider à supporter les conséquences de la maladie, dont la douleur. Le recours à ces thérapies doit toujours être accompagné par un suivi médical de votre hématologue ou de votre médecin traitant.*

**Bibliographie :**

1. Cancer Info. Guide patient. La prise en charge de la leucémie lymphoïde chronique.
2. La ligue contre le cancer. Les soins de support. Édition décembre 2020.

Vous pouvez également consulter les articles complets sur ce sujet sur le site dédié pour les patients atteints de LLC « Mon suivi LLC » via ce lien : <https://www.mon-suivi-llc.fr> ou en flashant ce QR code



**Ces fiches ont été relues et validées par l'association ELLyE ainsi que par un comité d'experts :**



Docteur Emmanuelle Ferrant,  
Hématologue, Centre hospitalier  
Lyon-Sud, Hospices civils de Lyon



Docteur Anne Lok,  
Hématologue, Centre  
hospitalier universitaire Nantes



Docteur Cédric Rossi, Hématologue,  
Centre hospitalier universitaire Dijon