

Vos questions / nos réponses

# Tramado

Par [Profil supprimé](#) Postée le 09/03/2020 17:55

Bonjour, Suite à une paralysie momentanée j'ai été admise à l'hôpital et on m'a administré du tramadol. Je ne me souviens pas du dosage. Je suis ressortie une semaine après en démarrant finie le fauteuil roulant. Cela date de 2010. Depuis je suis resté sous tramadol pour une discopathie dégénérative avec une arthrolyse effectuée en 2015. Puis d'autres douleurs s'y sont greffées, on m'a diagnostiqué une fibromyalgie que j'essaie de soigner depuis. Seulement j'en ai marre du tramadol et des effets secondaires. J'ai réussi à descendre à force des années de 600mg/jour en LP à 200mg. À ce jour j'ai réduit à 100mg depuis 3 semaines sans l'avis de mon médecin. Le souci c'est que dès que je l'oublie la douleur est de nouveau insupportable, handicapante et les effets de manque bien entendu se font ressentir. Pfff. J'en ai marre de devoir rester sous tramadol et les médecins ne veulent pas m'aider à l'arrêter quitte à me substituer à autre chose moins dépendant et avec moins d'effets secondaires qui calmera mes douleurs tout autant. Je ne sais plus comment faire ni vers qui me tourner pour m'entendre et m'aider dans mes choix afin de revivre correctement. Auriez-vous des pistes à me soumettre? En vous remerciant Cordialement. R.

---

**Mise en ligne le 10/03/2020**

Bonjour,

Nous vous encourageons à ne pas stopper net vos prises médicamenteuses, mais à plutôt tenter une réduction progressive à un rythme qui vous convienne. Il nous paraît important d'évoquer vos questionnements et le détail de votre situation avec le médecin qui vous accompagne déjà, afin de permettre qu'il puisse vous conseiller au mieux dans cette démarche, limitant ainsi tout risque pour votre santé.

Aussi, peut-être pourrait-il être intéressant et bénéfique pour vous de rencontrer l'équipe pluridisciplinaire spécialisée du centre de consultation et de traitement de la douleur de votre département afin de bénéficier de leur avis à propos de votre situation complexe. Peut-être cette rencontre pourrait permettre de réadapter plus justement le traitement que vous prenez afin de faire en sorte qu'il puisse vous apaiser le plus possible.

En effet les médicaments sont utiles pour traiter la douleur mais sont rarement suffisants et il est parfois nécessaire de mettre en place parallèlement d'autres moyens thérapeutiques surtout lorsque l'on souhaite diminuer les doses de médicaments (hypnose, acupuncture, ostéopathie, stimulations magnétiques transcrâniennes etc..).

N'hésitez pas non plus à envisager pour l'avenir de demander un accompagnement psychologique afin de vous permettre de trouver un soutien et de mieux faire face à vos difficultés au quotidien.

Il existe en France dans chaque département des unités de soins en addictologie qui prennent en charge également de manière pluridisciplinaire (approche médico-psycho-sociale) des patients souffrant de dépendances aux médicaments et notamment aux antalgiques. Aussi nous vous joignons un lien qui vous permettra de trouver ce type de service hospitalier dans votre département.

En espérant que ces différentes pistes vous aideront, notre service reste également disponible pour une écoute, du soutien, des éclairages supplémentaires ou une aide à l'orientation. Vous pouvez nous contacter par téléphone au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h (appel gratuit et anonyme) et par chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)