

Douleur chronique

Qu'est-ce que c'est ?

La douleur chronique ou persistante est une douleur qui perdure depuis plus de 3 à 6 mois, donc au-delà de la guérison normale d'une blessure.

Il s'agit d'un phénomène complexe qui implique que la douleur s'est centralisée. Elle implique alors différentes parties de votre cerveau sans que vous ne le vouliez ou que vous n'en soyez responsable.

Il faut comprendre que le tissu (ligament, disque, muscle, articulation, etc.) qui a été blessé lors de votre trauma initial est « guéri ».

Cela ne veut pas dire que votre douleur n'est pas réelle, ni qu'elle ne vous empêche pas de fonctionner, de travailler ou de faire vos loisirs.

Que la douleur soit aiguë ou chronique, c'est le cerveau qui la contrôle ou la modifie. En contexte de douleur chronique, le système nerveux devient plus sensible et plus complexe.

La douleur peut être liée à vos émotions ou à ce que vous vivez au quotidien. Elle peut s'accompagner de différentes craintes ou peurs qui vous empêchent de bouger et qui peuvent vous sembler insurmontables.

Ça ne veut pas dire que vous ne pouvez rien faire ni que vous ne pouvez pas vous améliorer.

Que dois-je faire?

L'approche active est la meilleure solution pour reprendre le contrôle de votre douleur. En effet, cela a des effets bénéfiques sur votre cerveau, de même que sur l'ensemble de votre corps. L'approche en douleur chronique se doit d'être globale et moins centrée sur la lésion initiale.

Il est important de suivre les recommandations de votre médecin et de prendre votre médication, si celle-ci vous aide à mieux gérer votre douleur. En effet, la médication peut vous aider à reprendre votre activité physique et vous permettre de vous améliorer.

Vous pouvez également voir si vos habitudes de vie ont un impact sur votre douleur et voir s'il existe une problématique qui peut être modifiée ou sur laquelle vous pouvez avoir un contrôle, tel que le tabagisme, la malnutrition ou l'inactivité.

Comme discuté plus haut, les émotions ont un impact sur la douleur. Cela peut vous permettre de comprendre pourquoi celle-ci se modifie selon la journée et selon ce que vous vivez. En comprenant mieux votre douleur, vous gagnez du contrôle sur celle-ci.

Fixez-vous des objectifs concrets et réalistes afin de vous aider à vous mettre en action.

Notre rôle en physiothérapie :

Notre rôle est de vous aider à comprendre votre douleur. L'éducation a un rôle clé dans l'amélioration et la gestion de la douleur chronique.

Nous vous aiderons à comprendre vos limitations et à reprendre progressivement un mode de vie actif afin de mieux gérer votre douleur au quotidien et reprendre vos habitudes de vie.

Notre approche se veut une approche active qui vous aidera à modifier ce qui se passe dans votre cerveau.

Ressources :

Des groupes de soutien et d'information en douleur existent dans la région :

- **ASID** : Association de soutien et d'information face à la douleur

Association de fibromyalgie du Saguenay-Lac-St-Jean

Pour plus d'informations, nous vous invitons **fortement** à consulter la vidéo suivante disponible sur YouTube :

Comprendre la douleur chronique - Adaptation québécoise
<https://www.youtube.com/watch?v=lcDsYdUls44>

