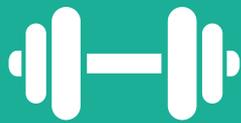


Les douleurs lombaires entraînent **plus de handicap** que toute autre pathologie

Seulement **1-5%** des douleurs lombaires sont causées **par des maladies ou des blessures graves**

L'exercice peut aider à développer **sa force et sa souplesse**. Il est **normal** et sans danger pour le corps de se **baisser et soulever un objet**. Plusieurs types **d'exercices**, notamment la musculation, peuvent apporter de grands **bienfaits** au corps



DOULEURS CHRONIQUES



Les douleurs **chroniques** sont un problème de santé grave qui concerne **tout le monde**

Informations sur la douleur

Les douleurs aiguës nous avertissent d'éventuels dommages tissulaires. Elles peuvent survenir après une opération chirurgicale ou une blessure, mais parfois elles apparaissent sans raison spécifique.

La plupart des **douleurs chroniques** ne sont pas associées à des dommages tissulaires et peuvent durer des années.

Les exercices thérapeutiques sont inclus dans tous les conseils pour le traitement de douleurs chroniques : parlez-en à votre physiothérapeute



Movement for Health
World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org



La physiothérapie permet aux personnes souffrant de douleurs chroniques de développer les compétences nécessaires pour prendre le contrôle de leur santé développer leur activité et améliorer leur qualité de vie

Discutez de la meilleure façon de redevenir actif avec un physiothérapeute

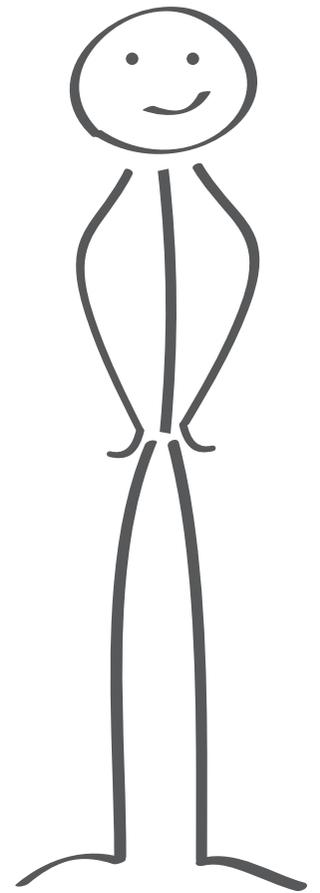
Reprenez le contrôle • Gérez votre douleur



Ce dépliant a été produit par :
World Confederation for Physical Therapy
Victoria Charity Centre
11 Belgrave Road
London
SW1V 1RB
United Kingdom
© World Confederation for Physical Therapy 2019
www.wcpt.org



PRENDRE LE
DESSUS
SUR LES
DOULEURS
CHRONIQUES



Movement for Health
World Physical Therapy Day

#worldptday



Les douleurs chroniques, notamment les douleurs lombaires, sont un problème de santé qui concernent tout le monde.

Pour beaucoup de personnes, les douleurs chroniques rendent la vie difficile, ce qui peut conduire à des comportements de peur, de déni ou de fuite.

De nombreuses personnes constatent une augmentation de la douleur lors des activités quotidiennes ou sportives. Cette situation provoque une perte de contrôle générale de la vie quotidienne et peut entraîner une dépression, un isolement social ou un manque de motivation.



Comment reprendre le contrôle grâce à l'exercice

- Commencez doucement en allant voir un physiothérapeute qui vous aidera à déterminer et atteindre vos objectifs grâce à **des exercices progressifs et un programme de tonification**.
- Votre médecin vous aidera à mieux comprendre la douleur. Vous aurez **un meilleur contrôle sur la douleur**, et vous aurez ainsi moins peur de vous blesser.
- Lorsque vous ferez du sport et prendrez part à plus d'activités, vous vous rendrez compte que **vous aurez moins mal**.
- Vous apprendrez à vous **concentrer sur ce que vous pouvez faire**, malgré la douleur, pour profiter d'une meilleure qualité de vie.

Qu'attendre d'un physiothérapeute ?

Un physiothérapeute pourra :

- vous aider à comprendre que **la douleur est un système d'alarme** de votre corps, qui est **trop facilement déclenché** à cause de la douleur chronique
- vous aider à **diminuer la peur** que vous associez à la douleur
- vous aider à changer **vos croyances et vos comportements**
- **vous aider à prendre conscience** de votre état et vous apprendre à **le gérer**
- **vous aider** à participer à **des activités** sans vous blesser
- vous présenter des stratégies à long terme pour **prendre confiance**
- vous guider dans le processus **de participation** à des activités douloureuses, effrayantes ou évitées pour **reprendre le contrôle**
- vous aide à **continuer ou reprendre le travail**



Les physiothérapeutes ont des compétences uniques pour fournir des soins individuels centrés sur le patient

La physiothérapie est comprise dans toutes les recommandations du traitement de la douleur chronique. Les physiothérapeutes sont des experts et peuvent vous conseiller sur les activités à effectuer et vous aider à apprendre des techniques de gestion de la douleur.

DOULEURS CHRONIQUES ET CRISE OPIOÏDE

La prescription d'opioïdes pour soulager les douleurs chroniques a été associée à une augmentation importante des décès liés aux opioïdes, à un risque élevé de dépendance et de toxicomanie et à d'autres effets secondaires associés à l'utilisation prolongée d'opioïdes.

- On estime à **27 millions le nombre de personnes** souffrant de troubles liés à l'usage d'opioïdes en 2016.
- Le nombre **d'overdoses d'opioïdes a augmenté au cours des dernières années**, en partie en raison de l'utilisation accrue des opioïdes dans le traitement de douleurs chroniques non cancéreuses.
- Rien qu'aux États-Unis, en 2016, on estimait à 63 632 le nombre de décès dus à une overdose de drogues, soit une augmentation de 21 % par rapport aux années précédentes. Cette augmentation des décès est principalement due à **l'augmentation des prescriptions d'opiacés sous ordonnance**.

Comment la physiothérapie peut-elle aider ?



LA PHYSIOTHÉRAPIE FAIT PARTIE DE LA SOLUTION

La physiothérapie est efficace pour traiter et réduire les douleurs chroniques.

Un physiothérapeute peut concevoir un programme de traitement individualisé combinant les techniques les plus appropriées pour traiter le problème sous-jacent, notamment :

L'exercice : les personnes qui font régulièrement de l'exercice ressentent moins de douleur

La gestion du stress : pleine conscience, relaxation, visualisation et exposition graduelle aux événements générateurs de stress peuvent aider à réduire la douleur et à améliorer les capacités fonctionnelles

L'hygiène du sommeil : les physiothérapeutes peuvent vous expliquer l'importance d'une hygiène du sommeil appropriée pour aider à combattre le cercle vicieux des douleurs chroniques

L'éducation en neurosciences de la douleur : grâce à la science moderne les physiothérapeutes peuvent vous expliquer les processus impliqués dans le ressenti de la douleur



Movement for Health

World Physical Therapy Day



**World Confederation
for Physical Therapy**

www.wcpt.org

#worldptday