

TRANSCRIPTION DE LA VIDÉO : DOULEURS CHRONIQUES

Yannick Tousignant-Laflamme, physiothérapeute

La douleur chronique affecte environ un canadien sur cinq. Elle se définit comme la douleur qui perdure au moins trois mois ou qui perdure au-delà de la période dite normale de guérison. Pour être considérée comme « chronique », il n'est pas requis que la douleur soit présente 100 % du temps et n'a pas besoin d'être constante. Les professionnels de la physiothérapie seront à l'écoute et vous offriront tout leur support car ils savent que la douleur est réelle; elle n'est pas imaginaire.

Grâce à la recherche, nous savons maintenant que la douleur chronique n'est pas seulement causée par un problème ou une blessure, comme une entorse cervicale ou une atteinte au bas du dos, mais également par une atteinte au niveau du système nerveux central. Les phénomènes de sensibilisation qui surviennent au niveau du système nerveux, où celui-ci devient hyperactif et où les signaux de douleur sont transmis beaucoup plus facilement, peuvent expliquer pourquoi un simple mouvement ou le simple fait de bouger augmente les symptômes. Toutefois, ce phénomène est réversible et les professionnels de la physiothérapie ont plusieurs trucs, plusieurs moyens pour vous aider à mieux gérer, mieux contrôler cette douleur.

En présence de douleurs chroniques, le but premier est de contrôler les symptômes et surtout de vous apprendre à mieux les gérer par vous-même. Ensemble, votre professionnel de la physiothérapie et vous allez pouvoir développer un programme d'activités sécuritaires, incluant par exemple des exercices de mobilité ou de renforcement qui sont spécifiques à votre condition, des techniques de relaxation ou des techniques manuelles. Les professionnels de la physiothérapie sont également là pour vous aider à mieux comprendre votre douleur. Ils vous donneront toutes les ressources possibles afin de vous rendre autonome à gérer vos symptômes.

Aujourd'hui, peut-être constatez-vous que l'exercice augmente vos symptômes, mais en fait, c'est la clé du succès. Nos conseils, nos interventions peuvent vous aider à renverser le cercle vicieux de la douleur et ainsi, reprendre le contrôle sur votre vie. Essayez, vous pourriez peut-être vous surprendre vous-même.