



LA DOULEUR, POURQUOI ?

FICHE N°3

1

LA DOULEUR :

- Est utile pour se **protéger** mais elle peut être surinterprétée par le cerveau.
- Est une **information** véhiculée par les nerfs qui monte au cerveau.
- Dépend d'une **accumulation de facteur** tels que le stress, la fatigue, la peur, un traumatisme physique ou émotionnel...
- Est souvent passagère.
- Est **diminuée par le mouvement**. L'inactivité prolongée augmente la sensibilité de notre cerveau à la douleur.

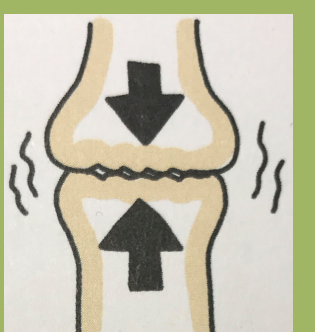
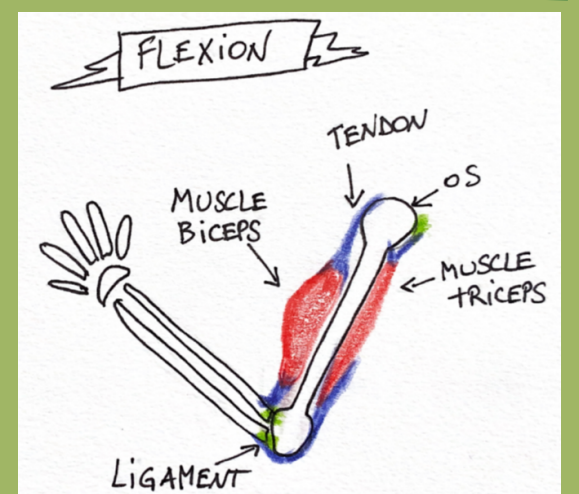
2

LES FAITS

- La dégénérescence de notre corps est normale. On nomme ça : vieillir.
- 60% des personnes consultent en premier lieu pour connaître les raisons de leur douleur. Puis seulement vient le besoin de "guérir". Savoir permet de se rassurer sur nos symptômes.
- **Votre corps cicatrise les microtraumatismes pendant le sommeil.**
- **Les muscles s'adaptent et cicatrisent vite** (ci-contre, le travail d'un bras en flexion et l'implication des structures avoisinantes). **Les tendons sont plus long à cicatriser car ils sont moins vascularisés** que les muscles. Cette inflammation douloureuse du tendon est appelée **tendinite**.
> Rappel Fiche n°1 : "temps de récupération du corps humain".
- **L'arthrose** est notamment le nom donné à la pathologie qui touche les articulations et qui induit de la douleur, du gonflement et gêne le mouvement. Elle est liée à l'**usure de l'os**. Ce n'est pas le sport ou le travail qui engendrent de l'arthrose mais la dégénérescence naturelle plus ou moins rapide due l'âge. Bouger limite la raideur liée à l'arthrose.

Probabilité de discopathie sans douleur à l'IRM

- à 20 ans : 37%
- à 40 ans : 68%
- à 60 ans : 88%



3

QUELQUES SOLUTIONS :



- Faire face à la douleur. **La solution miracle n'existe pas**. Il faut être assidu et patient.
- Suivre les conseils des professionnels de santé. C'est essentiel pour vous.
- Prendre soin de soi 10 min/ jour car "**Personne ne se réveille dans votre corps le matin**".
- **Bouger** : marcher 20 min, faire du vélo... Bref, bouger en faisant ce que vous aimez !
- Prendre de **bonnes habitudes** : mieux porter des charges, se lever correctement...
- S'hydrater avec de l'**eau**. Votre corps est composé à 70% d'eau. Il faut la renouveler pour fonctionner correctement.

> Envie de plus d'informations et de solutions? Lisez nos autres posters !