

Qu'est-ce que les douleurs chroniques ?

Les douleurs chroniques, ou persistantes, sont des douleurs qui durent plus de 3 mois.

Elles sont généralement considérées comme des douleurs qui persistent **plus longtemps que le temps nécessaire** pour que les tissus se régénèrent après une blessure.



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



A travers le monde **la douleur lombaire** entraîne **plus de handicap** que tout autre pathologie

Les principales causes de douleur chronique



Douleur lombaire



Douleur cervicale et thoracique



Arthrite rhumatoïde



Ostéo-arthrite



Douleur de l'épaule



Céphalées



Cancer



Fibromyalgie

Quelques faits sur la douleur

La douleur intense nous avertit des potentiels dommages tissulaires. Elle survient généralement suite à un incident spécifique comme une chirurgie, un accouchement, une fracture ou un traumatisme.

La douleur chronique ne sert aucun but biologique car elle n'est pas liée à la menace de lésion tissulaire. Les douleurs chroniques peuvent être considérées comme une pathologie et persister durant des mois ou des années.

La douleur persiste en réponse à une sensibilité excessive à une menace perçue par le corps, malgré l'absence de dommage tissulaire

Comment la physiothérapie peut aider

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.



Souplesse
Préserve la souplesse et le mouvement



Force
Aide à construire et conserver une masse musculaire



Cardiovasculaire
Important pour la santé cardiovasculaire



Moral
Améliore le moral et le bien-être général

La physiothérapie est comprise dans toutes les recommandations du traitement de la douleur chronique. Parlez-en à votre physiothérapeute



Movement for Health
World Physical Therapy Day



World Confederation for Physical Therapy
www.wcpt.org