

# DOULEURS CHRONIQUES ET SPORT

**L'exercice** est un bon remède contre les douleurs chroniques

**Les physiothérapeutes** possèdent les compétences nécessaires pour établir des programmes physiques individuels



L'exercice peut réduire les douleurs chroniques en améliorant les facteurs suivants



## Souplesse

Préserver la souplesse et le mouvement



## Cardiovasculaire

Important pour la santé cardiovasculaire



## Force

Développer et conserver une masse musculaire



## Moral

Améliorer le moral et le bien-être général



## Gestion de la douleur

Aider à contrôler la douleur et augmente la confiance pour participer à des activités



## Prenez le contrôle

Reprenez le contrôle de votre vie et éliminez la peur



**Movement for Health**  
World Physical Therapy Day



World Confederation  
for Physical Therapy

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)