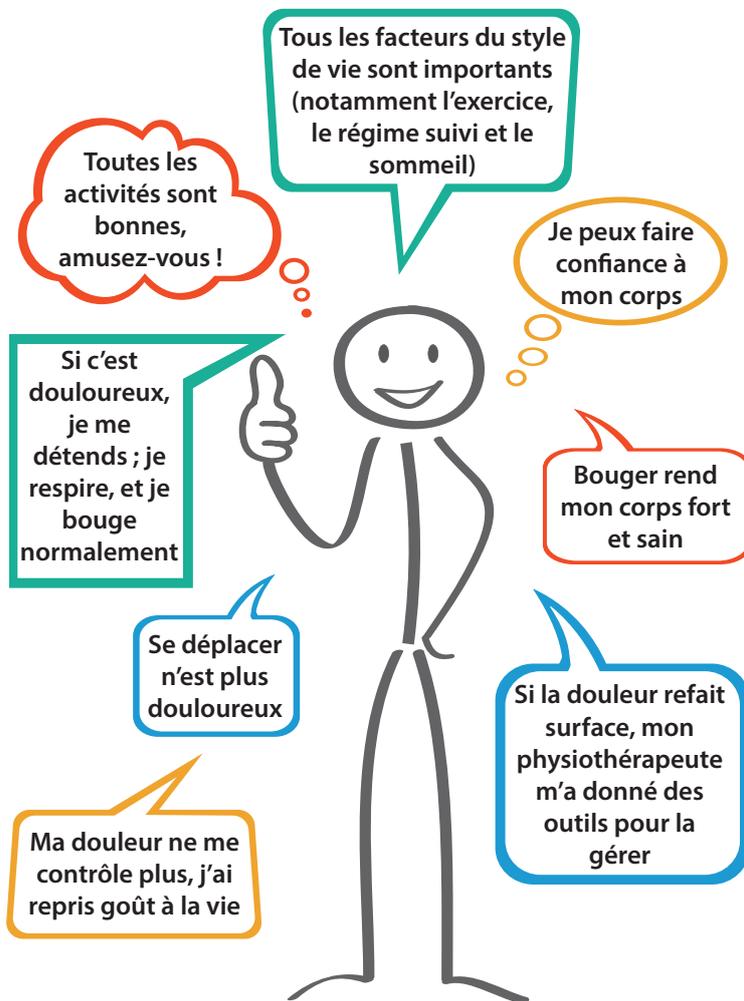


Se débarrasser des douleurs chroniques

Les physiothérapeutes travaillent avec leurs patients pour qu'ils surmontent leur douleur en utilisant différentes méthodes. Ils les aident par exemple à gérer leur douleur, à trouver des stratégies d'adaptation, à résoudre des problèmes, à rythmer leurs activités, à se détendre et à développer une bonne hygiène du sommeil.

Comprendre et prendre le contrôle



Interpréter la douleur

- Les personnes qui ont une attitude pessimiste face à leur douleur disent ressentir plus de douleur et se sentir plus handicapées.
- Les personnes qui adoptent un comportement optimiste face à leur douleur adoptent une attitude qui influence positivement leur diagnostic.
- Les personnes qui souffrent de douleurs musculosquelettiques voient souvent leur corps comme une structure fragile ou vulnérable facile à se blesser (de nouveau).
- Les personnes qui attribuent leur douleur à une cause structurale ont plus de chance de faire face à un plus grand handicap et ont moins de chances de récupérer.

Les physiothérapeutes vous aident à comprendre que la douleur est un système d'alarme de votre corps, qui est trop facilement déclenché à cause de la douleur chronique.

Ils vous aident à réduire la peur associée à la douleur et vous proposent des stratégies à long terme pour reprendre le contrôle et prendre confiance, par exemple en s'engageant dans des activités jusque-là évitées, qui semblent douloureuses.



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