



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

Discutez de la meilleure façon de redevenir actif avec un physiothérapeute

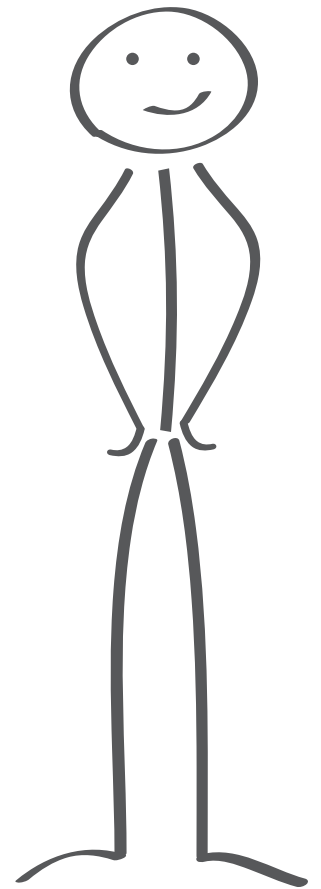
Reprenez le contrôle • Gérez votre douleur



Ce dépliant a été produit par :
World Confederation for Physical Therapy
Victoria Charity Centre
11 Belgrave Road
London
SW1V 1RB
United Kingdom
© World Confederation for Physical Therapy 2019
www.wcpt.org



PRENDRE LE
DESSUS
SUR LES
DOULEURS
CHRONIQUES



Movement for Health
World Physical Therapy Day

#worldptday



Les douleurs chroniques, notamment les douleurs lombaires, sont un problème de santé qui concernent tout le monde.

Pour beaucoup de personnes, les douleurs chroniques rendent la vie difficile, ce qui peut conduire à des comportements de peur, de déni ou de fuite.

De nombreuses personnes constatent une augmentation de la douleur lors des activités quotidiennes ou sportives. Cette situation provoque une perte de contrôle générale de la vie quotidienne et peut entraîner une dépression, un isolement social ou un manque de motivation.



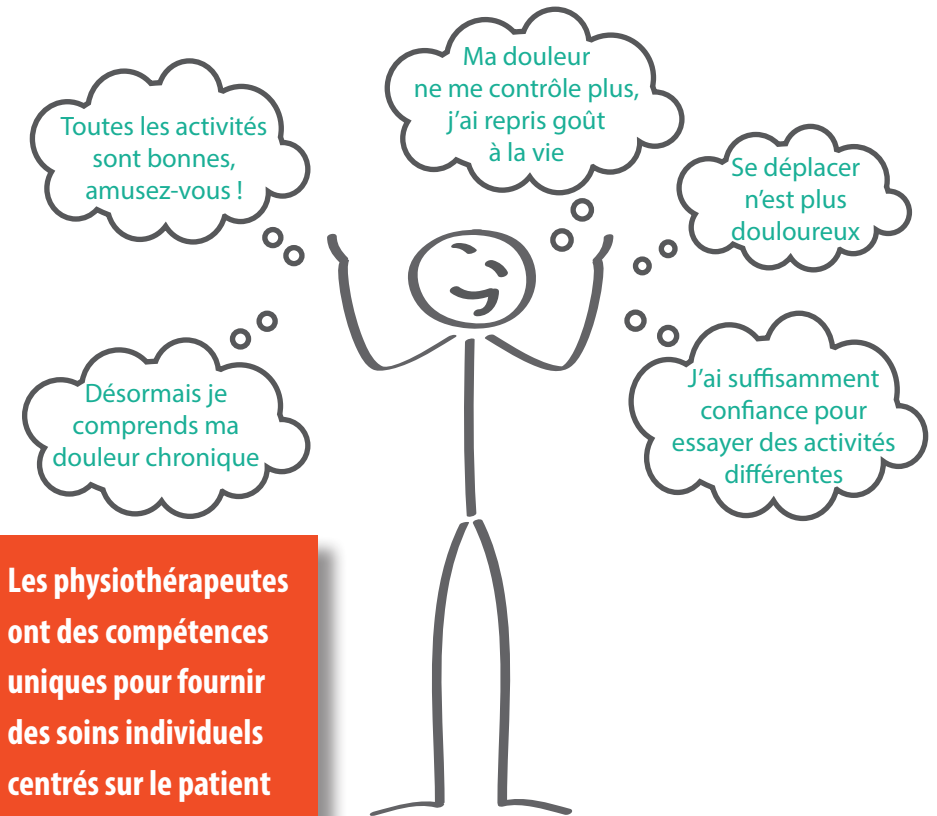
Comment reprendre le contrôle grâce à l'exercice

- Commencez doucement en allant voir un physiothérapeute qui vous aidera à déterminer et atteindre vos objectifs grâce à **des exercices progressifs et un programme de tonification**.
- Votre médecin vous aidera à mieux comprendre la douleur. Vous aurez **un meilleur contrôle sur la douleur**, et vous aurez ainsi moins peur de vous blesser.
- Lorsque vous ferez du sport et prendrez part à plus d'activités, vous vous rendrez compte que **vous aurez moins mal**.
- Vous apprendrez à vous **concentrer sur ce que vous pouvez faire**, malgré la douleur, pour profiter d'une meilleure qualité de vie.

Qu'attendre d'un physiothérapeute ?

Un physiothérapeute pourra :

- vous aider à comprendre que **la douleur est un système d'alarme** de votre corps, qui est **trop facilement déclenché** à cause de la douleur chronique
- vous aider à **diminuer la peur** que vous associez à la douleur
- vous aider à changer **vos croyances et vos comportements**
- **vous aider à prendre conscience** de votre état et vous apprendre à **le gérer**
- **vous aider** à participer à **des activités** sans vous blesser
- vous présenter des stratégies à long terme pour **prendre confiance**
- vous guider dans le processus **de participation** à des activités douloureuses, effrayantes ou évitées pour **reprendre le contrôle**
- vous aide à **continuer ou reprendre le travail**



Les physiothérapeutes ont des compétences uniques pour fournir des soins individuels centrés sur le patient

La physiothérapie est comprise dans toutes les recommandations du traitement de la douleur chronique. Les physiothérapeutes sont des experts et peuvent vous conseiller sur les activités à effectuer et vous aider à apprendre des techniques de gestion de la douleur.