L'ACTIVITE PHYSIQUE, POUR AMELIORER LE CONFORT DE VIE AUSSI

Ou : Comment coordonnée l'activité physique faite par le corps et la volonté

- L'objectif est de faire de l'activité physique **TOUS LES JOURS** mais **la faire en fonction de vos possibilités actuelles.**
- Au départ, **sous-estimer vos objectifs**.
- **Noter votre douleur avant, pendant, juste après, 1h après, 3 h après et le lendemain de l'activité physique. Et réajuster en fonction.**
- **Si les douleurs sont trop importantes après l'effort du jour : alors faire la règle des 2/3 = baisser le niveau d'activité physique pour garder 2/3 pour le lendemain :** ***(exemple : Si après l'effort d'aujourd'hui vous avez de fortes douleurs pour 30 minutes d'activités, alors demain faites 20 minutes)***
- **Puis quand l'effort modifie peu ou pas le confort de vie <u>augmenter progressivement et doucement votre activité :</u> environ 1 minute par semaine**
- Éviter d'aller jusqu'à la crise douloureuse = Seuil critique de douleur. (Ne pas aller en zone Rouge).

Date	**Activité**	**Durée** Où **KM**	Douleur **AVANT** l'Effort **0 à 10**	Douleur **PENDANT** l'Effort **0 à 10**	Douleur **JUSTE APRES** l'Effort **0 à 10**	Douleur **1 Heure APRES** l'Effort **0 à 10**	Douleur **3 Heures APRES** l'Effort **0 à 10**	Douleur **le JOUR APRES** l'Effort **0 à 10**	**ANALYSE :** **- Douleur peu modifié = Effort Identique** **- Douleur ↗ = je baisse mon prochain effort**	**Ce que Je change :** **Si les douleurs sont trop ↗ après l'effort : alors faire la règle des 2/3 = baisser la durée d'activité physique et garder 2/3**
1er Jour	Marche	45 min	3	4	4	6	5	5	TROP	Je baisse : Demain 30'
2emeJour	Marche	30 min	4	5	5	4	4	4	Correct	Effort identique 7 Jours

Quand les douleurs sont peu modifiées par l'activité physique alors garder la même durée d'activité pendant 7 jours

…puis augmenter de 1 à … minutes par semaine en suivant les mêmes précautions …

Dr E Carreel, CONSULTATION PLURIDISCIPLINAIRE DE LA DOULEUR, CH de Châteauroux *Plus d'informations sur Internet : « CH Châteauroux Douleur »*