

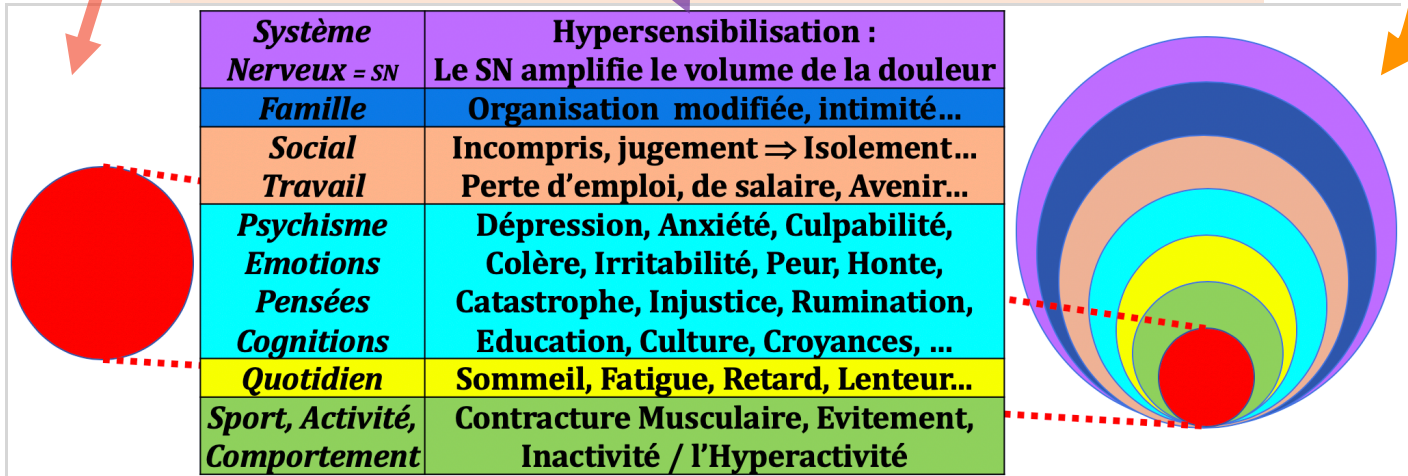
Les Douleurs Chroniques = Rebelles et Persistentes

Vos douleurs sont mal explicables ce jour par les examens, et pourtant **votre souffrance est bien réelle.**

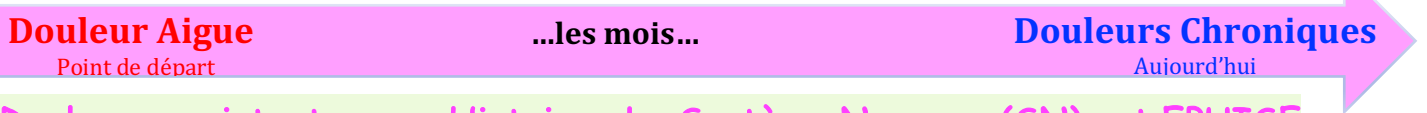
Ce que la SCIENCE connaît :	Douleur Aigue, PASSAGERE, BREVE (De temps en temps)	Douleur Chronique, Persistante, Rebelle, qui RESISTE : NOCIPLASTICITE
Durée	< 3 mois, Bref, Instantané	> 3 mois ;
Utilité / Sens	Signal d'Alarme (Protège)	Alarme Dérégulée => <u>Douleur Maladie</u>
Cause de la Douleur	Unique, Simple, <u>Douleur Symptôme</u>	multiples : Point de départ ? + CONSEQUENCES + Expériences + ...
Intensité de la douleur	En lien avec la lésion (+/-)	Addition de plusieurs douleurs...
Réaction à la douleur ?	Seuil Net : Action adapté	Seuil Flou : reactions non adapté
Réponse du corps	Auto-Réparation	Auto-Entretien = Cercles vicieux, Peut persister malgré la cause / une Histoire : Résistance puis Épuisement
Evolution	Disparaît avec le repos Diminue avec la Guérison	Meilleure gestion de la douleur. Faire Face. Readaptation
Objectif Soignants avec le Patient	Guérison Suppression Douleur	Patient et soignants ensemble construisent un projet de soin comme <u>CHEMIN de progression</u>
Concrètement, comment faire face à la douleur ?	Vous avez un problème et vous demandez la solution à un médecin	

Conséquences des douleurs rebelles qui PERSISTENT :

Douleurs rebelles = Addition de différentes souffrances,



Adapté selon F Boureau. Dimensions de la Douleur. In Pratique du traitement de la douleur. Doin, Paris, 1988.

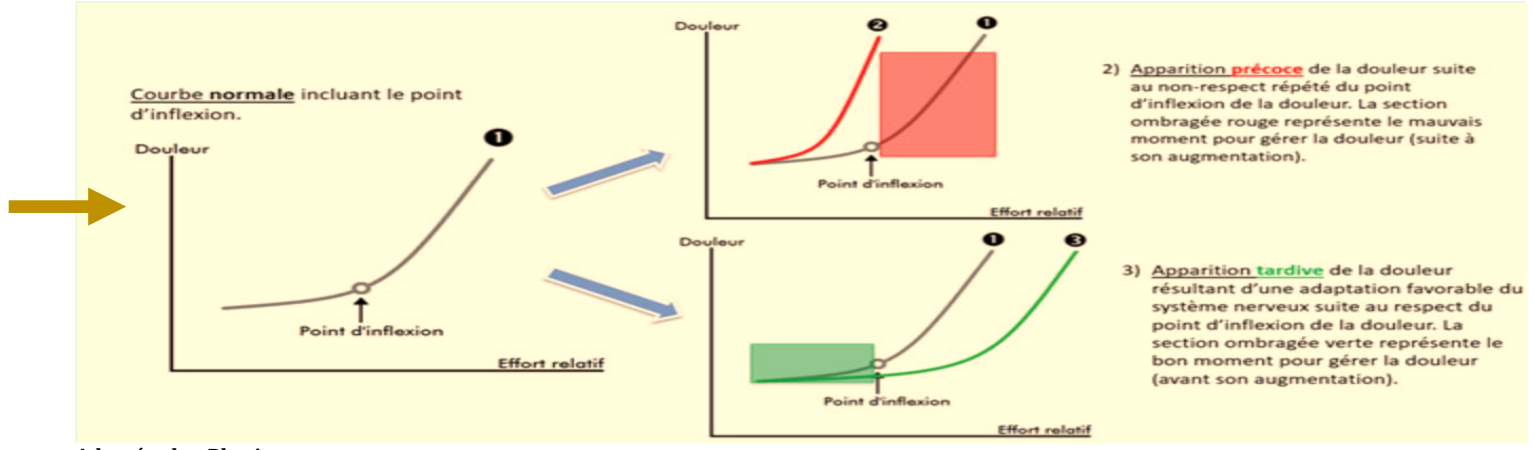


Douleur persistante : une Histoire : Le Système Nerveux (SN) est EPUISE



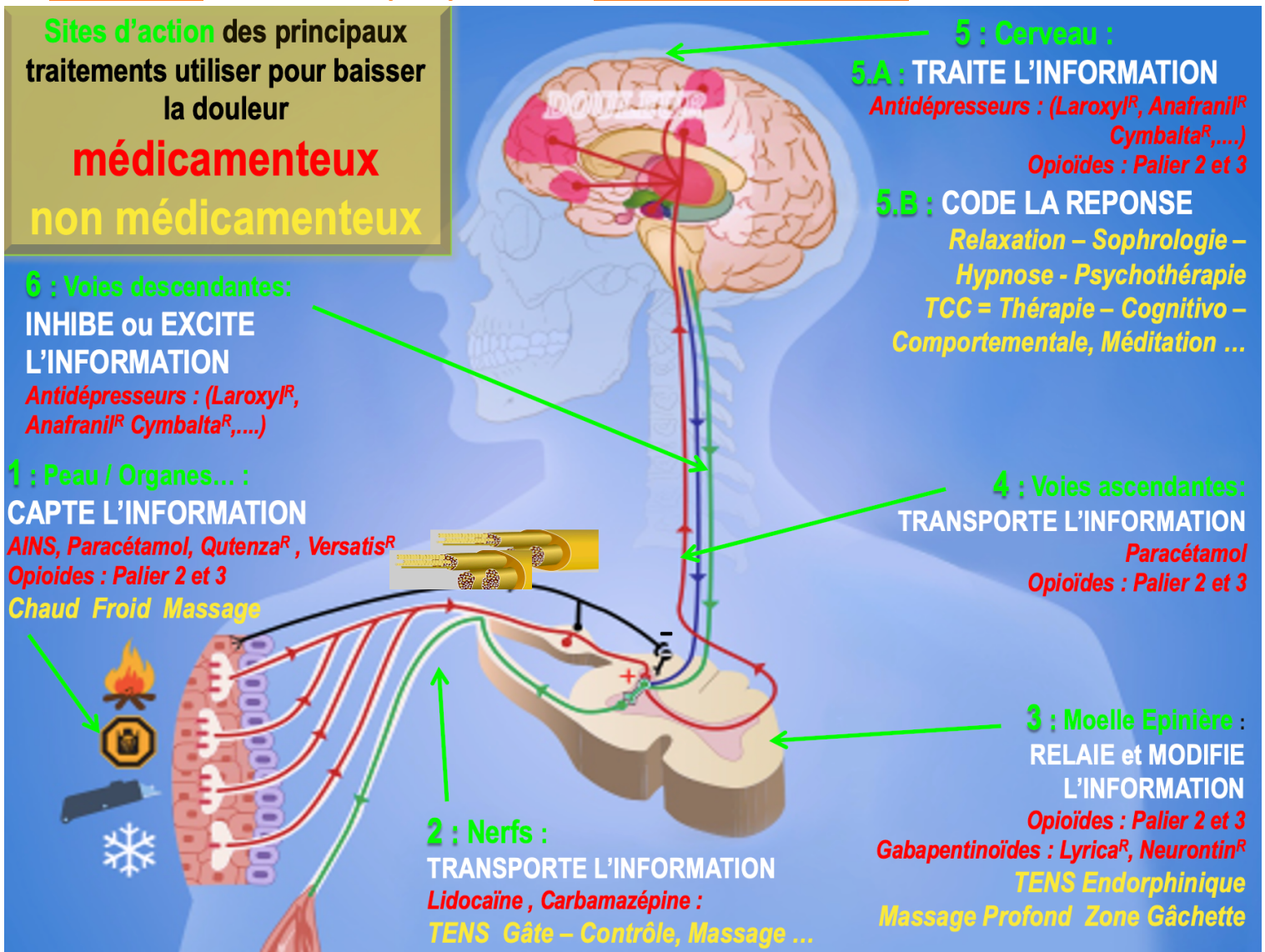
Adapté selon Selye : Syndrome Générale d'adaptation.

Douleur persistante : Activité physique OUI mais ADAPTE :



Adapté selon Physioetra

Le traitement : *Le but du traitement est de diminuer l'intensité de la douleur pour pouvoir se mobiliser le mieux et le plus possible et gagner en confort de vie*



Vous n'imaginez pas vos douleurs, ce n'est pas dans votre tête, votre ressenti souffrant est bien réel
Et pourtant ces informations passent par votre système nerveux qui est en partie dans votre tête (cf Schéma ci dessus : l'information douleur suit le trajet du N°1 au N°6, avec à chaque relais, des possibilités d'amplifier ou de freiner cette information). **C'est par ces relais (N°1 au N°6) et ainsi le système nerveux (de votre tête aussi), que l'on peut vous aider à baisser ces souffrances et donc cette douleur** (antidépresseur, antalgique, psychothérapie, hypnose, relaxation...).

Ainsi « tout ne se passe pas dans la zone de souffrance » et l'amélioration du lien entre tête, corps et émotions... est un des axes pour vous aider.