

Importance de la kinésithérapie dans le prise en charge de la douleur chronique

Rédigé par l'équipe algologique
Hôpital de Libramont-Vivalia



On entend tout le temps : « l'exercice, c'est bon pour la santé ! ».

Or, malgré une réelle prise de conscience et une augmentation de la pratique d'exercice physique, notre société reste toujours trop sédentaire et manque d'exercice.

→ Quels sont les bienfaits de l'exercice physique sur notre corps ?

- Intérêt dans les maladies cardiovasculaires, l'HTA, l'obésité, la prévention du cancer.
- Augmentation de la force musculaire, de la souplesse des tendons/ligaments et meilleur soutien de la colonne, meilleure protection des articulations douloureuses.
- Diminution de l'anxiété, du stress et de la dépression
- Augmentation de l'estime de soi et de la sociabilisation
- Amélioration de la tolérance à la douleur et production d'endorphine
- Diminution de la constipation

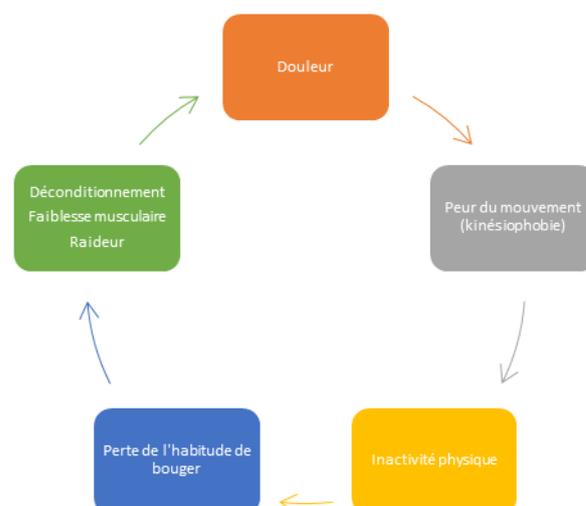
→ Qu'en est-il chez le patient douloureux ?

Chez toute personne reprenant une activité physique, on constate l'apparition de douleurs musculaires (bien explicables !).

Chez les personnes douloureuses, ces « nouvelles douleurs » provoquent souvent l'arrêt d'une activité physique régulière, d'autant que ces personnes présentent souvent :

- Une mauvaise condition physique
- Une peur et une résistance à l'effort
- Une augmentation des douleurs pendant et après l'effort
- La croyance erronée que l'exercice va aggraver la situation

Brisons ce cercle vicieux !



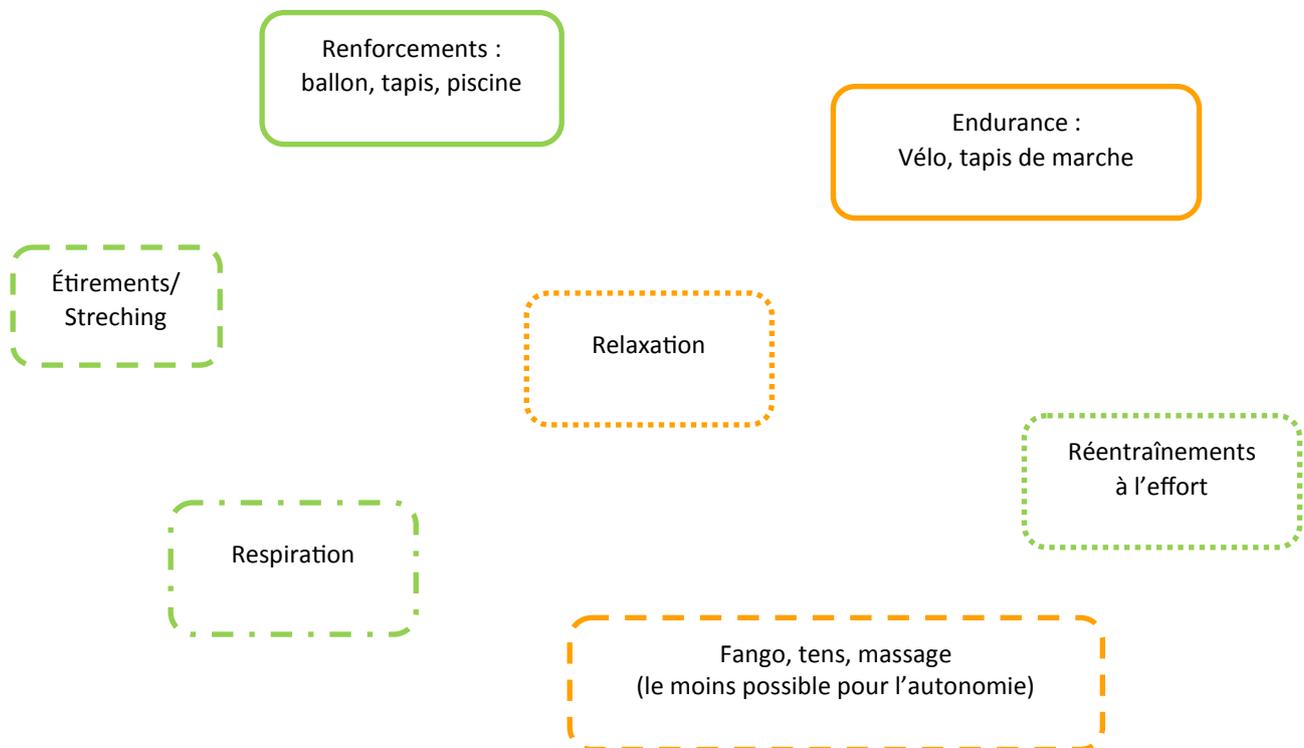
→ Le rôle de la kinésithérapie

La kinésithérapie permet tout d'abord de redonner **goût** à l'activité physique malgré la douleur.

Elle permet également de retrouver une **condition physique et une endurance** (musculaire, cardio-respiratoire) suffisante.

Cette condition physique suffisante se maintient par la **régularité** de l'activité et la kiné sert de tremplin vers l'**autonomie** du patient.

→ Technique employée



Traitements individualisés et/ou en groupe ainsi que des réévaluations régulières.

Bouger n'augmente pas les douleurs !
Douleur et sport peuvent faire bon ménage !