

Mon parcours de réadaptation

J'ai mal et je bouge



suva

 **crr sion**
clinique romande de réadaptation

Bienvenue à la CRR

Cette brochure contient des conseils et des explications qui vous seront utiles pour bien profiter de votre séjour à la CRR.

Notre but est de vous aider à aller mieux, à trouver votre voie et à gérer vos activités dans le quotidien tout en respectant vos douleurs.

Ce document peut vous apporter des idées, des suggestions, des possibilités nouvelles, **mais tout cela ne sera rien sans votre collaboration.**

LA FAMILLE DOULEUR

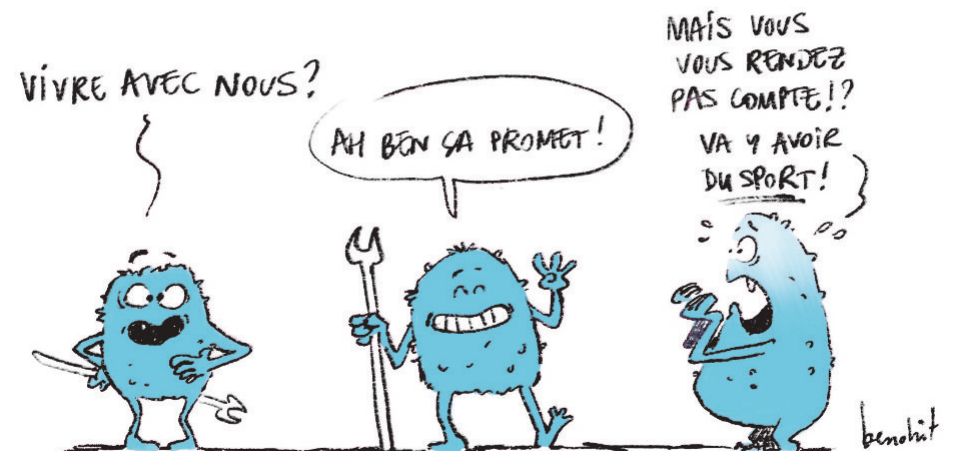


Table des matières

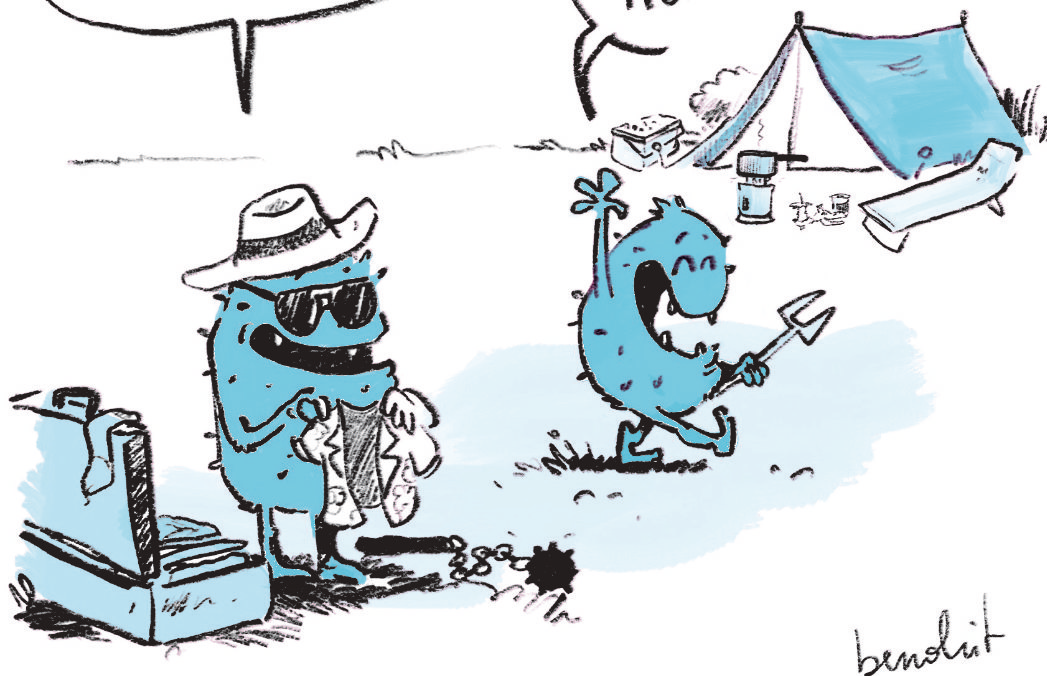
07	Faire la différence entre douleur aiguë et douleur chronique
08	Comment s'installe la douleur chronique ?
11	Comment briser le cercle vicieux pour ne pas laisser les choses s'aggraver ?
13	Bouger même avec des douleurs, pour quelles raisons ?
15	Comment bouger et maintenir une activité physique ?
17	Comment faire pour supporter les douleurs quand on fait une activité ?
19	Mon objectif personnel

DOULEUR
AIGÜE

DOULEUR
CHRONIQUE

BON... BEN MOI
J'AI FAIT MON JOB!
"MAINTENANT
JE FILE... CIAO!"

ALLEZ, SAUT
LA COMPAGNIE!
RENDEZ-VOUS
DEMAIN...
MÊME HEURE,
MÊME ENDROIT!



Faire la différence entre douleur aiguë et douleur chronique

On vous a peut-être dit que vos douleurs sont des douleurs chroniques. En médecine, on distingue douleur aiguë et douleur chronique.

La douleur aiguë est très différente de la douleur chronique que ce soit dans son origine comme dans ses conséquences.

	Douleur aiguë	Douleur chronique
Origine	habituellement une seule cause précise	plusieurs causes
A quoi sert la douleur	signal d'alarme	pas d'utilité
Durée	courte	non définie
Médicaments antidouleurs	efficaces	moins efficaces
Diagnostic	précis	souvent incertain
Examens complémentaires	utiles	peu utiles
Rôle du professionnel de santé	choisir, diriger la thérapie	guider, être partenaire
Rôle du patient	suivre les recommandations	être partenaire responsable

COMMENT S'INSTALLE LA DOULEUR CHRONIQUE ?

"INSTALLÉES"? JE DIRAIS PLUTÔT
QU'ELLES SQUATTENT, OUI ?!

"ET TOUS LES SOIRS,
J'PEUX VOUS DIRE QUE
C'EST LA FÊTE
DES VOISINS !"



Comment s'installe la douleur chronique ?

Comment la douleur chronique progresse ?

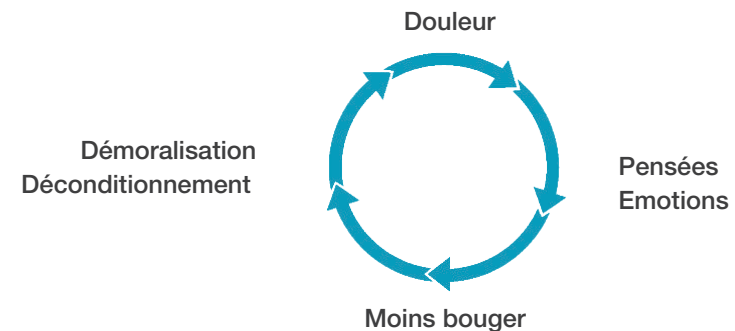
La diminution de l'activité physique entraîne petit à petit une faiblesse musculaire et une raideur des articulations. Un muscle faible ou une articulation raide se manifestent après chaque utilisation. Ainsi, même des activités légères peuvent devenir douloureuses.

Quels sont les retentissements de la douleur chronique ?

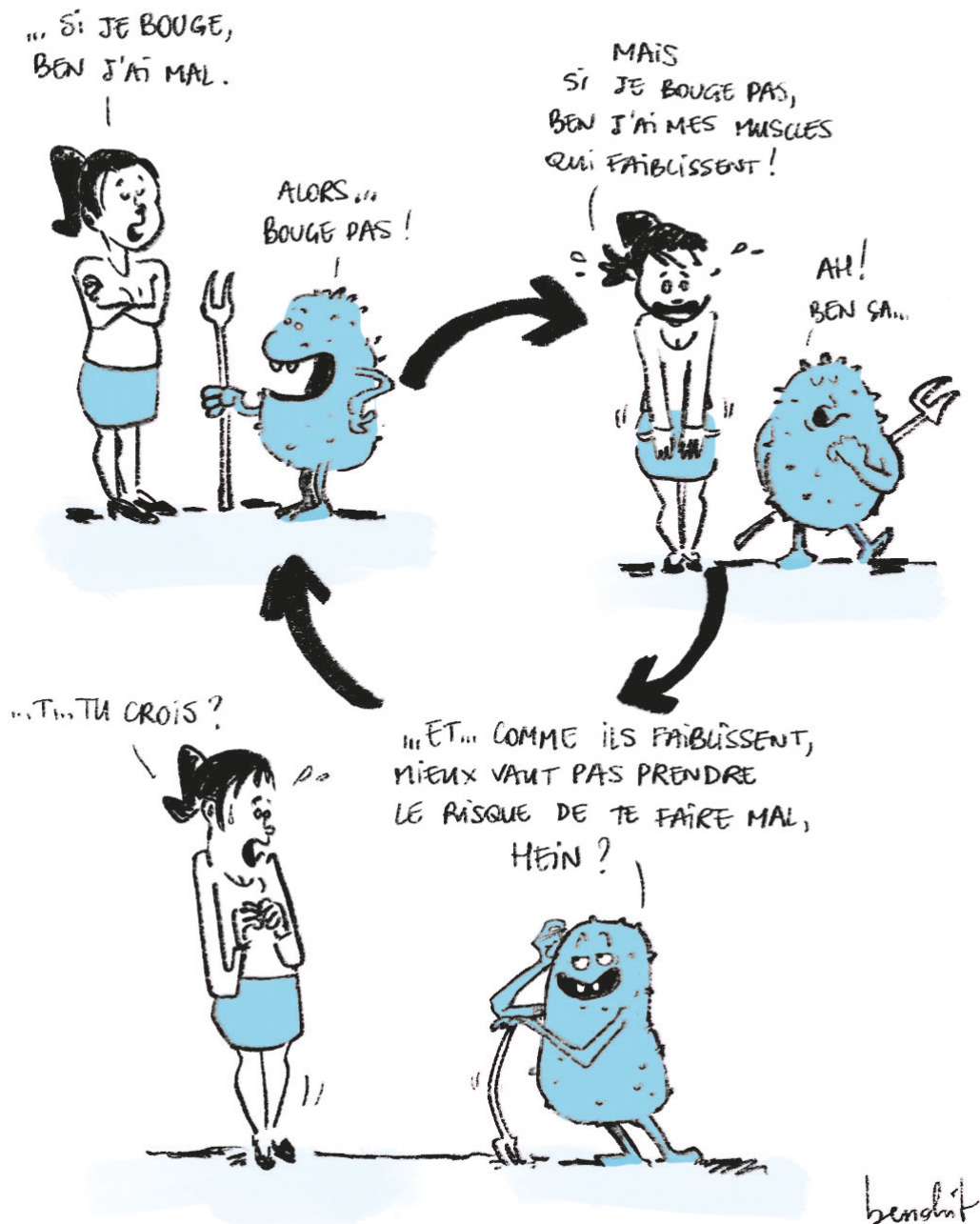
Ils sont nombreux. La douleur chronique change la vie et bouleverse les habitudes

- parce que la douleur mène souvent à des **pensées** comme : "Je ne suis plus capable de faire comme avant", "Si ça continue que vais-je devenir ?", "Je dois être prudent quand je bouge sinon je risque la catastrophe."
- ces pensées entraînent des **émotions** de frustration, de découragement, de tristesse, d'anxiété ou encore de peur de se reblesser...
- et finalement, elles nous poussent à nous isoler et à **moins bouger**

On risque alors de s'enfermer dans un cercle vicieux car moins bouger affaiblit les muscles et rend les mouvements plus douloureux. Et moins participer aux activités quotidiennes fait se sentir inutile et démoralise.



COMMENT ^{NE PAS} BRISER LE CERCLE VICIEUX ?



Comment briser le cercle vicieux pour ne pas laisser les choses s'aggraver ?

La piste la plus utile est de BOUGER et de REPRENDRE au mieux les activités du quotidien, malgré ou avec la douleur.

Le chemin n'est pas facile et il est parfois long. Comme pour les machines grippées, le redémarrage sera bruyant et un peu plus douloureux.

Dans ce parcours de réadaptation, **vous avez un rôle important à jouer dans la gestion de la douleur** comme cela va vous être expliqué dans les pages suivantes.

Vous ne serez pas seul, les professionnels sont là pour vous aider, vous conseiller et vous soutenir.

POURQUOI BOUGER MALGRÉ LES DOULEURS ?



Bouger même avec des douleurs, pour quelles raisons ?

L'activité physique est bonne pour la santé. Pratiquée régulièrement, elle protège contre de nombreuses maladies.

L'activité est pour vous, une chance de changer votre situation et d'améliorer votre qualité de vie. L'activité aide aussi à diminuer les douleurs.

Elle agit sur plusieurs plans :

- amélioration de **la force** et de la souplesse
- amélioration de **l'amplitude du mouvement** : les articulations restent souples et solides
- maintien d'un bon **équilibre**
- amélioration de **l'ossature** : moins de risque de fractures
- amélioration de **la concentration** et diminution de **la fatigue**
- amélioration de **l'humeur, de la qualité du sommeil et de la sexualité**
- amélioration de **la confiance en soi et de l'estime de soi**
- amélioration de **la fonction cardiaque** : plus d'énergie et une meilleure récupération
- régulation du **poids**.

TROUVER UNE ACTIVITÉ QUI FASSE PLAISIR ?



Comment bouger et maintenir une activité physique ?

Quelques principes

- parlez avec l'équipe professionnelle pour évaluer et adapter votre activité physique
- augmentez l'activité graduellement : commencez avec des activités quotidiennes, ensuite des activités physiques, puis avec du sport
- trouvez une activité qui vous fait plaisir
- restez dans un bon équilibre entre activité et repos
- faites des pauses
- si c'est trop difficile, faites plusieurs petites activités à la place d'une grande

Quelques exemples d'adaptations pour faciliter l'activité physique

- une activité bien équilibrée avec des petits efforts : même 10 min de marche 5 fois par jour => ça fait déjà 50 min de marche par jour !
- n'oubliez pas les activités de la vie quotidienne : prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur
- sur un vélo : vous n'avez pas toute la charge corporelle
- en piscine : les mouvements sont facilités et on évite les chocs

Comment garder la motivation ?

- fixez-vous des petits objectifs atteignables
- faites des activités avec d'autres personnes
- faites un agenda et un suivi par écrit de vos activités physiques
- utilisez les moyens technologiques : p.ex. un podomètre, des App

COMMENT FAIRE POUR SUPPORTER LA DOULEUR ?

ON ARRIVE BIENTÔT ?

ON ARRIVE BIENTÔT ?

ON ARRIVE BIENTÔT ?

ALORS...
ON ARRIVE
BIENTÔT ?



Comment faire pour supporter les douleurs quand on fait une activité ?

Les professionnels vont vous aider mais c'est vous qui allez construire votre propre boîte-à-outils pour apprendre à gérer les douleurs pendant cette période de réadaptation. La bonne nouvelle est qu'il existe beaucoup d'outils « anti-douleur ». La mauvaise nouvelle est qu'aucun ne permet un soulagement total de la douleur. Chacun contribue à la soulager un peu.

Construire ma boîte à outils anti-douleur

- prendre des **médicaments** au bon moment et à la plus petite dose efficace
- faire des **étirements** pour détendre les tensions musculaires
- utiliser le **mental** pour continuer à faire l'activité malgré la douleur :
 - s'encourager soi-même : "Vas-y, c'est bien, continue encore un peu"
 - se concentrer sur ce que je fais, par exemple en comptant les mouvements
 - ou alors se distraire de la douleur, en pensant à autre chose, en discutant avec quelqu'un, ... tout en faisant l'activité
 - ne pas se laisser prendre par les pensées négatives, se construire un bouclier pour les repousser
 - voir ce que j'ai déjà fait et non ce que je n'ai pas réussi à faire
- et surtout, **faire les choses autrement**, avec comme but d'augmenter progressivement son niveau d'activité et ne pas abandonner trop vite.

MON OBJECTIF PERSONNEL



Mon objectif personnel

Et après cette réadaptation (dans un mois environ)

Quelle activité personnelle du quotidien, sans parler du travail, j'aimerais pouvoir faire ?

Pensez à une activité précise, et surtout possible, raisonnable et réaliste (par exemple, faire les courses, porter mon enfant, jardiner...)

Si je pense à cet objectif

Décrivez ci-dessous où, quand, comment, et dans quel contexte vous allez faire le premier pas. Exemples : revenir à pied de la gare quand je rentre chez moi.

Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90
Case postale 352
CH-1951 Sion

T. +41 27 603 30 30
F. +41 27 603 30 31

info@crr-suva.ch
www.crr-suva.ch

