

## Que faire pour aller mieux ?

### Prévenir, Soulager et Améliorer Son Quotidien

**Comprendre la douleur et d'abord la définir.** Ce phénomène sensoriel est aussi une expérience émotionnelle qui renvoie dos-à-dos le psychique et le physique. Est-on triste parce que l'on a mal ? A-t-on mal parce que l'on se sent mal ? L'algologie (du grec algos, la douleur) comprend alors tout un ensemble d'approches et de savoirs que la médication ne saurait seule remplacer. La douleur doit aussi se comprendre comme mal nécessaire. À quoi ressemble une vie dont elle serait absente ? Au delà de la grande tristesse d'un monde sans peine et réconfort, il faut voir ici les dangers d'une existence où l'esprit ignorerait les cris du corps. Cette douleur utile peut se dérégler, elle ne remplit plus son rôle et devient maladie. Il existe plusieurs douleurs, celle-ci se nomme **douleur chronique**.

Les douleurs chroniques touchent un grand nombre d'entre nous. Ces douleurs sont cervicales, dorsales, lombaires, pelviennes, périnéales avec des retentissements sur l'ensemble du corps (douleur physique et psychologique).

Les douleurs chroniques sont multifactorielles, c'est pourquoi vous réaliserez avec votre kinésithérapeute un bilan précis et validé à l'issu du quel vous serez orienté vers un protocole de soin adapté.

Notre approche et notre prise en charge vous permettront de mieux connaître votre pathologie douloureuse, ses conséquences, son auto-gestion et d'atténuer les souffrances chroniques au quotidien.

Un programme d'auto-rééducation personnalisé vous sera proposé (postures de travail, changements des habitudes de vie, méthode de stretching globale et spécifique, entretien musculaire) pour vous permettre d'être acteur de votre santé.

De plus, est proposé un reconditionnement à l'effort adapté à ses capacités permettant de concilier sa pathologie avec sa vie sociale, voire professionnelle. Un objectif pragmatique est fixé avec le patient. Par exemple, pouvoir:

- marcher 10 min pour pouvoir aller chercher ses enfants à l'école
- participer à la vie familiale sans avoir à s'allonger
- tenir une séance complète au cinéma

Un reconditionnement à l'effort adapté au handicap pour un retour à l'activité physique, associé à une éducation thérapeutique ciblée sur l'apprentissage des techniques, l'adaptation des efforts et de l'ergonomie et des techniques cognitivo-comportementales (relaxation, hypnose, imagerie mentale, mouvement en miroir) ainsi qu'une éducation thérapeutique vis-à-vis de la gestion de la douleur.

Dans tous les cas, compte tenu de répercussions majeures de ces douleurs sur la qualité de vie (professionnelle, psychologique, sexuelle...), une prise en charge globale vous sera proposée.