



Information de la Clinique de la douleur – Bouger malgré la douleur

L'exercice et l'activité physique sont très importants. La science prouve que l'activité physique produit une réaction chimique dans le système nerveux qui réduit la douleur et la sensibilité.

Autres bienfaits de l'activité physique

- Elle renforce le système cardiovasculaire.
- Elle accroît la force musculaire et la flexibilité.
- Elle améliore l'endurance et la résistance.
- Elle produit des agents antidouleur naturels (endorphines) qui soulagent la douleur.
- Elle améliore l'équilibre et la coordination.
- Elle améliore la qualité du sommeil.
- Elle réduit la fatigue et améliore l'énergie.
- Elle soulage les tensions musculaires et le stress.
- Elle aide à combattre la déprime et l'anxiété.
- Elle favorise une attitude positive.
- Elle aide à prévenir la constipation et à contrôler le poids.
- Elle peut être une activité sociale.

L'exercice et la douleur chronique ou persistante

- Trouvez votre ligne de départ.
 - ✓ Déterminez combien d'activité vous pouvez faire sans accroître votre douleur.
 - ✓ Pendant l'activité, vous devriez être capable de respirer calmement.
 - ✓ N'exagérez pas trop au départ.
- Posez-vous des défis progressifs à relever.
- Avec le temps, faites-en un peu plus tout en maintenant une respiration calme.
- Il suffit d'ajouter quelques minutes ou 5 % de plus par semaine.
- La répétition et la pratique au quotidien sont importantes.
- Il est mieux de faire un peu d'exercice tous les jours ou plusieurs fois par jour que d'en faire beaucoup d'un seul coup ou pendant une période prolongée.
- Par exemple : Marchez pendant 10 minutes 3 fois par jour plutôt que marcher 30 minutes d'un seul coup. Vous gagnez ainsi les mêmes bénéfices physiques, tout en risquant moins d'accroître la douleur.

Excellentes façons de faire de l'exercice malgré une douleur chronique ou persistante

- Mouvements lents, axés sur la pleine conscience et qui intègrent la respiration P. ex. Tai-Chi, yoga, Pilates, méthode Feldenkrais
- Mouvements répétitifs, comme la marche, la bicyclette ou la nage
- Choisissez des activités que vous aimez et que vous trouvez agréables et commodes à faire de façon régulière. Favorisez les activités qui vous captivent.
- Faites des activités avec des amis ou en groupe. Songez à participer à des activités de marche à l'intérieur ou à des programmes offerts dans un centre communautaire.

- La musique ou la beauté de la nature peuvent vous servir de distraction positive pendant l'exercice.
- Accordez-vous une récompense lorsque vous réussissez à intégrer l'exercice, l'activité physique et le mieux-être dans votre vie quotidienne.