

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR DIMINUER LA DOULEUR... ESSENTIELLE AU TRAITEMENT!



L'activité physique, pratiquée de façon régulière, peut vous procurer de multiples bienfaits, tant au plan de votre santé physique que de votre bien-être psychologique, et ce, même si vous souffrez de douleur chronique.

La majorité des personnes souffrant de douleur chronique, comme le mal de dos ou la fibromyalgie, peuvent ressentir les bienfaits d'un mode de vie plus actif. L'activité physique n'est pas contre-indiquée dans le traitement de la plupart des conditions douloureuses; elle est même un élément important du traitement. Une pratique régulière et progressive amène à se concentrer davantage sur l'exercice et moins sur la douleur.

Restez actif(ve) et retirez-en les bénéfices

Une vie active peut influencer positivement votre condition physique et psychologique. En voici quelques effets bénéfiques :

- Augmente la forme physique et la masse musculaire.
- Augmente l'endurance, la flexibilité, la coordination et l'équilibre.
- Accroît le sentiment de bien-être par la production d'endorphines, une substance libérée par le cerveau qui peut être aussi efficace que la morphine pour soulager la douleur.
- Améliore la qualité de votre sommeil.
- Diminue le stress et améliore l'humeur.
- Vous donne le sentiment d'avoir un meilleur contrôle sur l'intensité de votre douleur.
- Prévient l'apparition – ou aide au contrôle de certaines maladies, telles que le diabète, un taux de cholestérol élevé, l'hypertension, les maladies cardiaques, l'ostéoporose et même certains types de cancer.
- Vous aide à maintenir un poids santé.
- Réduit la sensation de fatigue et accroît votre tolérance à l'effort.
- Vous donne un sentiment de force intérieure et augmente votre estime de soi.
- Combat l'isolement grâce aux contacts sociaux que vous établissez lors de la pratique d'activités physiques et récréatives.

Il est important de débiter avec des activités simples. Lorsque vous commencez un programme d'exercices, il est normal de ressentir une légère augmentation de la douleur. Assurez-vous de bien cibler les exercices ou les activités physiques qui peuvent être bénéfiques pour vous et d'éviter ceux qui pourraient, au contraire, empirer le niveau de douleur.

Si vous ne vous sentez pas à l'aise de débiter un programme d'exercices, parlez-en à votre médecin, à votre physiothérapeute ou à d'autres professionnels de la santé (un kinésologue par exemple). Ils pourront vous guider dans le choix d'activités appropriées à votre condition. De plus, plusieurs organismes offrent des trucs, des conseils et même des programmes spécialement adaptés à certaines conditions médicales. Voici trois exemples de sites qui peuvent vous être utiles :

www.kino-quebec.qc.ca

www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/physactiv/index-fra.php

Bouger : voilà le premier pas vers le bien-être physique et psychologique !

Il n'est jamais trop tard pour commencer

Contrairement à ce que vous pouvez croire, devenir plus actif(ve) est à la portée de tous. Bouger davantage ne veut pas dire nécessairement pratiquer un sport...

En effet, il y a mille et une façons d'augmenter significativement votre niveau d'activité physique au quotidien. Et il n'est pas obligatoire de fréquenter un centre de conditionnement physique ou de faire partie d'une équipe sportive! Si vous êtes inactif(ve) depuis plusieurs années, il est préférable de commencer

modérément et d'augmenter progressivement l'intensité et la fréquence. Il vaut mieux y aller selon vos capacités et de ne pas vous lancer dans un programme très ambitieux que vous ne pourrez pas respecter. Des recherches ont montré que même des séances aussi courtes que 10 minutes, mais répétées plusieurs fois par jour, apportent un bénéfice significatif. Le défi est de persister, même si au départ, cela vous semble difficile!

Comment introduire l'activité physique dans votre vie?

- trouvez une ou des activités qui vous plaisent.
- déterminez des objectifs modestes et réalisables.
- tentez d'intégrer dans vos gestes quotidiens un mode de vie plus actif, par exemple :
 - au travail ou à la maison, vous pouvez profiter des pauses pour prendre une courte marche. Pour vous motiver, servez-vous d'un podomètre. Simple d'utilisation, le podomètre permet de calculer le nombre de pas que vous faites par jour. Vous pourrez évaluer votre niveau d'activité de base et mieux suivre vos progrès.
 - au lieu de prendre l'ascenseur pour monter ou descendre un étage ou deux, optez pour l'escalier.
 - si vous regardez la télévision, profitez des pauses publicitaires pour faire quelques exercices de renforcement musculaire ou d'étirement.
- évitez les excès même dans les exercices! Rappelez-vous qu'il est plus bénéfique de pratiquer des activités tous les jours (ou presque), que quelques fois par mois. Une pratique irrégulière et trop intense, demande plusieurs jours de récupération :
 - la règle du 10% peut servir de guide : déterminez votre niveau d'activité de base (le niveau qui ne vous occasionne pas une augmentation de la douleur) et augmentez l'intensité ou la durée de l'activité de 10% à la fois.

- sur une échelle de douleur de 0 à 10 (où 0 indique aucune douleur et 10 la douleur la plus intense), votre douleur ne devrait pas augmenter de plus de 2 points et devrait revenir à son niveau de base par la suite. Par exemple, si votre douleur est à 5 avant l'exercice, celle-ci peut augmenter jusqu'à 7 pendant l'exercice, mais doit revenir au niveau de base par la suite, soit à 5. Cette façon de faire aide à respecter vos limites et vos capacités en tout temps.
- soyez patient(e) et n'abandonnez pas. Les bienfaits de l'exercice ne se ressentent pas nécessairement immédiatement au cours des journées qui suivent le début de votre nouveau mode de vie.
- soyez indulgent(e) envers vous-même si vous sautez une séance d'exercices prévue à votre horaire... c'est permis!
- variez les activités pour réduire les risques de blessures associées à la répétition de certains types d'exercices. La variété favorisera également l'amélioration de votre endurance, de votre force musculaire et de votre souplesse.

Il vaut mieux y aller selon vos capacités et de ne pas vous lancer dans un programme très ambitieux.

Différents types d'exercices :

Endurance (aérobie)

- Marche
- Natation ou exercices en piscine
- Jardinage
- Danse sociale
- Vélo ou vélo adapté

Objectif: 3 à 5 fois par semaine à raison de 20 à 60 minutes par jour

Renforcement musculaire (musclation)

- S'entraîner avec des poids légers
- Monter les escaliers

Objectif: 2 fois par semaine à raison de 8 à 15 répétitions à chaque occasion

Assouplissement (souplesse)

Proprioception (coordination, équilibre)

- Étirements musculaires progressifs
- Tai-chi
- Exercices spécifiques

Rappelez-vous : vous visez l'amélioration de votre santé, et c'est très bien, mais pensez aussi à avoir du plaisir en choisissant des activités qui vous plaisent! Et partagez ces moments avec des amis ou des proches!