**Explication de la douleur et diagramme du traitement**

Hillel M. Finestone, M.D., CM, FRCPC Médecine physique et réadaptation, Université d’Ottawa

**Quels sont vos «facteurs de risque de douleur »?**

**Nom : Date : Dossier no :**

# Habitudes



Tabagisme Alcool

Nutrition

**Traitement**



**Autres facteurs pouvant affecter ou aggraver la douleur chez n’importe quelle personne :**

**Sommeil**



Pauvre

Non réparateur Bon

**Traitement**



**Exercice**



Pas assez

Trop

Juste assez

**Traitement**



**Diagnostic**

**Ergonomie**



Connexion « corps-machine »



**Traitement**

3. Vie en général
4. Problèmes financiers
5. Stress/colère/peur/cauchemars
6. Antécédents de sévices
7. Antécédents d’abus sexuel
8. Alcoolisme (vous ou votre famille) 7.

**Ce que JE CROIS être votre problème Ce que JE NE CROIS PAS être**

**(vos problèmes) votre problème (vos problèmes)**

1. Os
2. Nerf
3. Articulations

### Comment le stress peut causer, affecter ou aggraver la douleur?

### Quel est le lien entre le corps et l’esprit?

* 1. L’adrénaline est emprisonnée dans votre circulation sanguine, votre rythme cardiaque s’accélère, vos muscles deviennent tendus et vous transpirez plus. Votre douleur augmente et devient plus intense.

**Traitement**

1. 2. Lorsque vous êtes blessé, tout stress que vous ressentez peut empirer la

blessure et la sensation de douleur.

1. 3. Soulager le stress peut soulager la douleur.