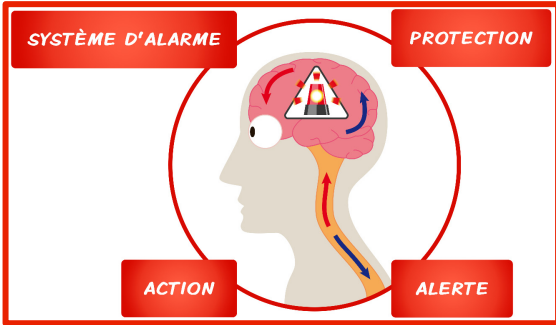
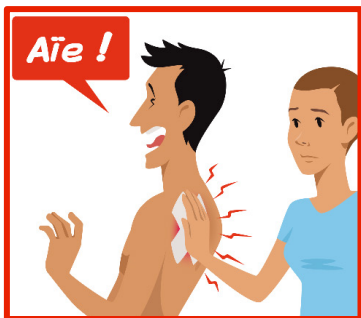


La douleur est utile, naturelle, et protectrice



Quand un endroit du corps est agressé, un message part de cet endroit, pour **alerter** le cerveau qu'il y a un risque de lésion. Le cerveau pourra **faire ressentir une douleur** à cet endroit précis **pour le protéger**. Ici, la douleur aura pour fonction de **signaler la localisation du danger**.

Si une véritable lésion survient (blessure, brûlure...), l'inflammation (rougeur, gonflement, chaleur, douleur) se met en place. Ici, la douleur va **limiter tout ce qui pourrait aggraver la lésion** (mouvement, pression...).

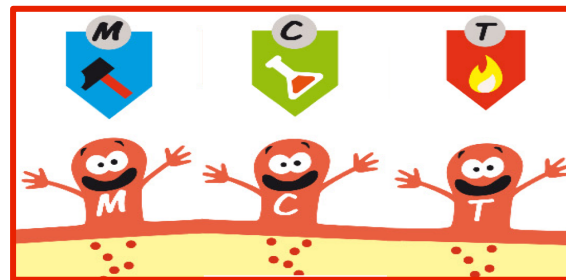


Une douleur, deux fonctions

La douleur signale un risque de lésion pour le corps

Il existe dans le corps des **capteurs** qui seront activés par

- une température trop élevée (T)**
- une pression trop importante (M)**
- un risque chimique (C)**



S'il n'y a rien de plus important, le cerveau fera ressentir une douleur à l'endroit d'où provient le message de danger.

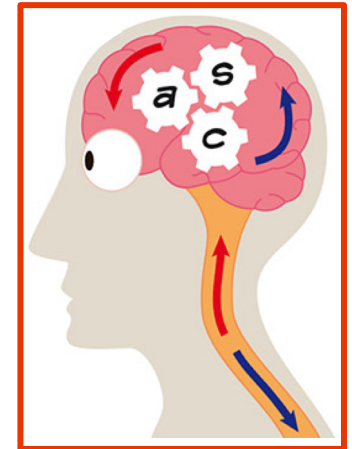
La douleur protège en limitant ce qui a entraîné la lésion

Si un mouvement forcé a endommagé votre cheville, une douleur limitera ce même mouvement afin que la lésion de la cheville ne s'aggrave pas, et que la guérison puisse se faire normalement.



Seul le cerveau décide de vous faire ressentir une douleur

Le cerveau analyse en permanence toutes les informations qu'il reçoit, et **décide s'il doit faire** ressentir une douleur.



Cette analyse est totalement inconsciente, et se fait en une fraction de seconde.

Les signaux de danger qui arrivent au cerveau peuvent être amplifiés ou atténués, en fonction du niveau de protection à atteindre.



Si la douleur n'est pas la priorité, comme sur l'illustration, le cerveau ne la fera pas ressentir.

**L'objectif principal
sera toujours de
rester en vie.**

« La mémoire de la douleur »

La douleur s'apprend comme une musique

L'apprentissage d'une douleur pourrait se comparer à celui d'un air de musique.



Quand elle a été apprise, la douleur peut se répéter à l'infini...

Plus l'apprentissage de la douleur est efficace (intensité, durée...), plus elle sera facile à rejouer...

Plus on la fredonne, plus elle reste en tête

Plus la douleur s'exprimera, plus elle restera et jouera facilement et longtemps...

La douleur chronique, est un air de musique encombrant...



Elle peut être assimilée à un air de musique qui reste en permanence dans la tête.

Il faudra peu de chose pour la faire

arriver et il sera difficile de la faire partir...

La douleur protège, oui mais...

La douleur évite de reproduire ce qui a déclenché le message de danger

NOTION DE PRÉVENTION

Il arrive parfois que la douleur protège de trop, et se déclenche sans qu'il y ait de danger, la lésion initiale ayant disparue depuis longtemps.

La douleur est ici devenue la maladie, et ne joue plus son rôle de prévention.

C'EST LA DOULEUR CHRONIQUE

Quand le système est devenu trop sensible, presque rien, un petit mouvement, une idée, un contact léger, peut suffire à déclencher la douleur.

ON PARLERA ALORS DE SENSIBILISATION.

En cas de sensibilisation, il faudra beaucoup de patience pour faire diminuer la douleur. Dans ce cas il ne servira à rien de chercher une lésion, car la sensibilisation seule devient responsable de la douleur.

IL FAUDRA S'ATTACHER À DÉSENSIBILISER LE SYSTEME NERVEUX

Parlez-en à votre kiné



Ce dépliant vous est offert
par votre kinésithérapeute