

Votre douleur persiste ?



Vous n'êtes pas seul ! **20 %** de la population ont des douleurs qui durent plus de 3 mois (**douleur persistante**).



La douleur constitue un **système d'alarme**. Il vous permet normalement d'être averti d'un possible danger. Vous ressentez de la douleur afin de pouvoir vous **protéger**.



Toutefois, en cas de **douleur persistante**, l'éventuelle lésion tissulaire est souvent guérie, mais l'hypersensibilité persiste.

En cas de douleur persistante, votre système d'alarme est hypersensible. Votre système d'alarme se déclenche même en l'absence d'un réel danger.

Mais l'hypersensibilité est réversible. Sachez que vous pouvez faire de nombreuses choses pour réduire cette hypersensibilité !



Mieux comprendre la douleur



Avoir des pensées et attentes positives



Prendre soin de votre santé mentale
(réduction du stress, de l'anxiété ou de la dépression, par exemple)



Avoir un mode de vie plus actif



Passer de bonnes nuits de sommeil



Améliorer votre alimentation

Facile à dire, difficile à faire... Discutez avec votre thérapeute de la façon dont vous pouvez contrôler votre douleur.



Vous voulez plus d'informations sur la douleur ?

Scannez le code QR ou rendez-vous sur :

<http://www.paininmotion.be/patients/information-about-persistent-pain-fr>