

LA DOULEUR

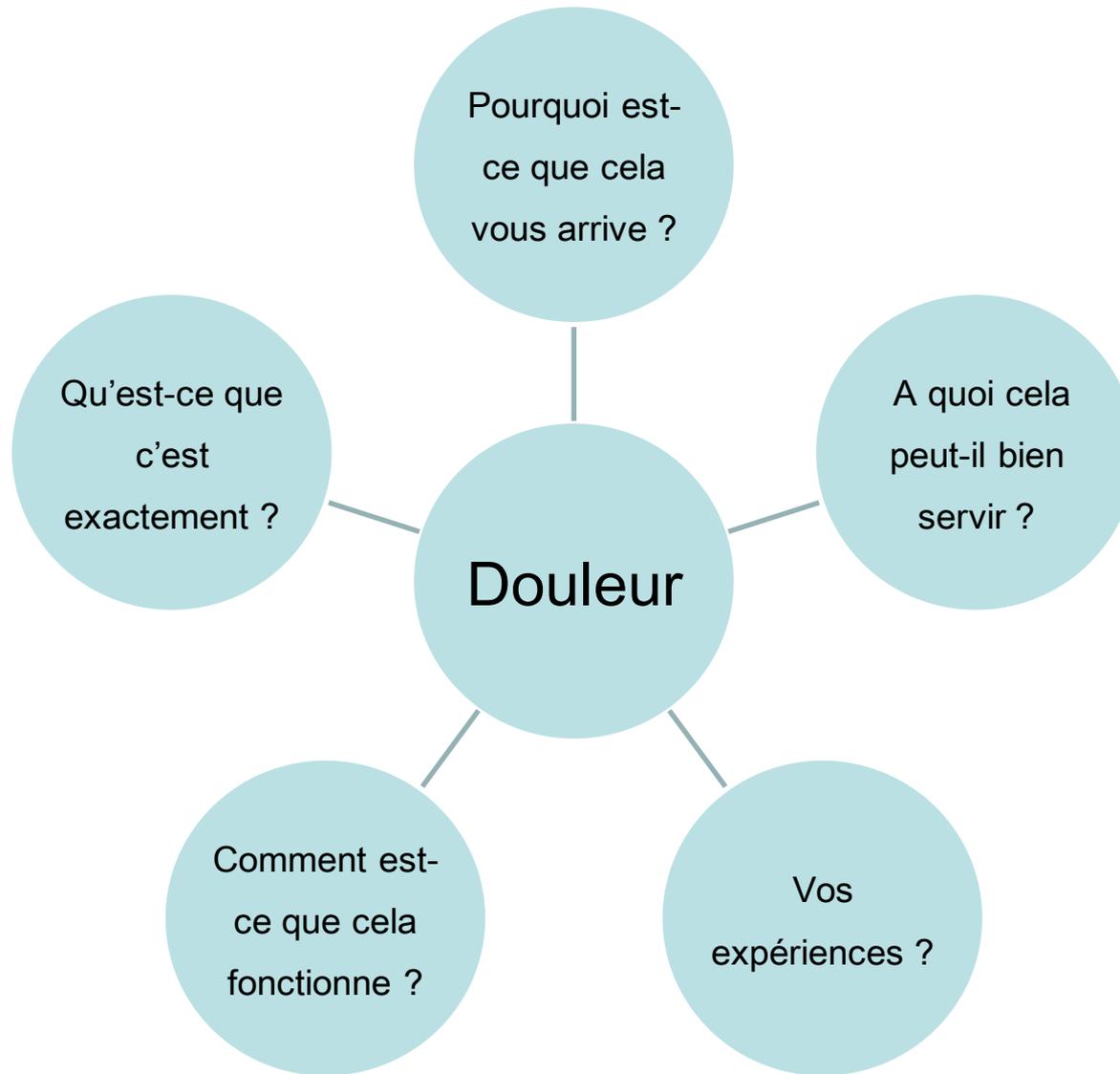


Jo Nijs – Vrije Universiteit Brussel

PAIN IN MOTION

www.paininmotion.be

Traduction française: Yannick Barde-Cabusson



Pourquoi est-ce que cela vous arrive ?

A quoi cela peut-il bien servir ?

Douleur

Vos expériences ?

Comment est-ce que cela fonctionne ?

Qu'est-ce que c'est exactement ?

Introduction

La douleur = un moyen naturel de protéger
votre corps



Qui vous alerte d'un danger potentiel



Pour que le corps puisse répondre

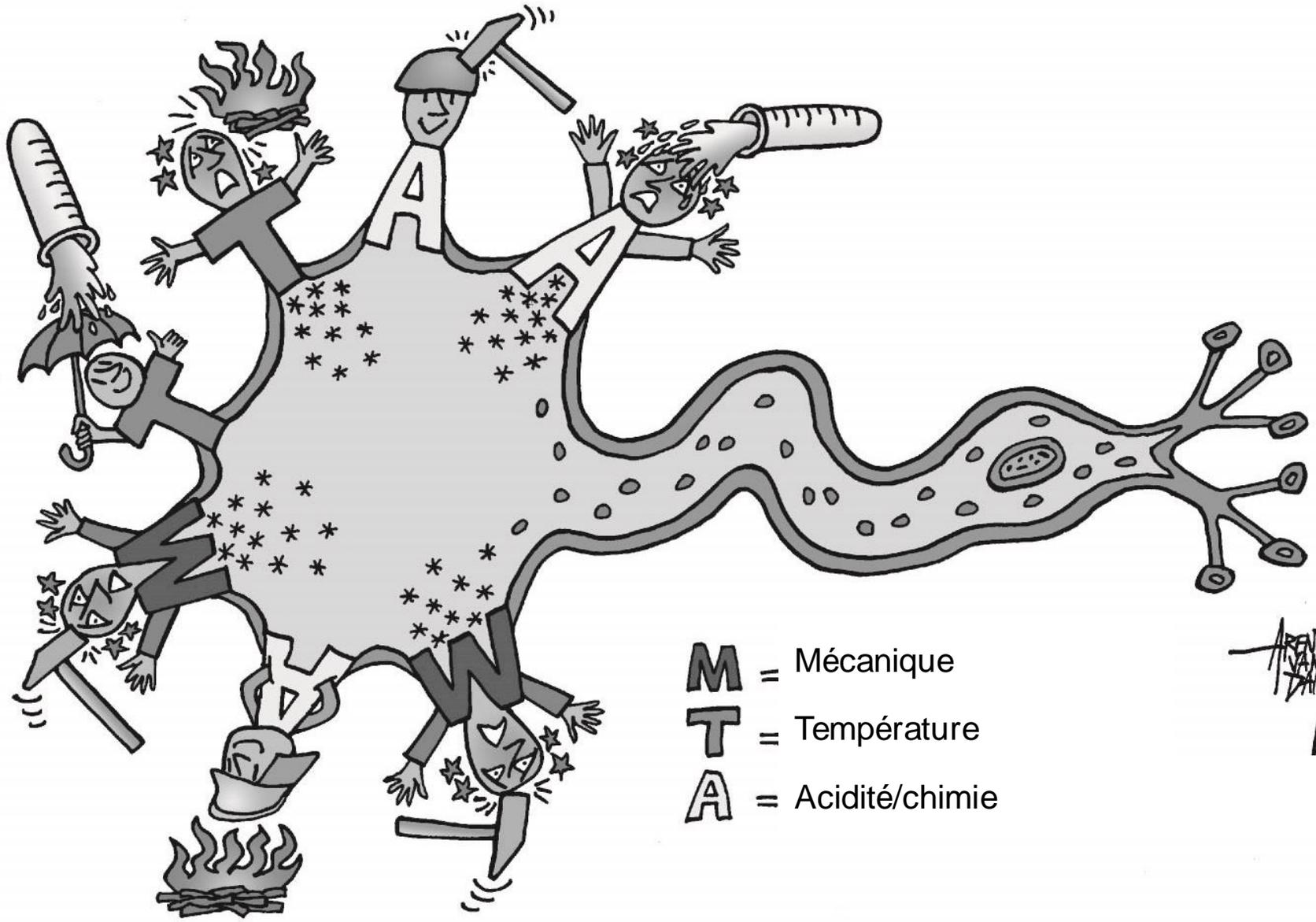


En vue d'assurer LA SURVIE

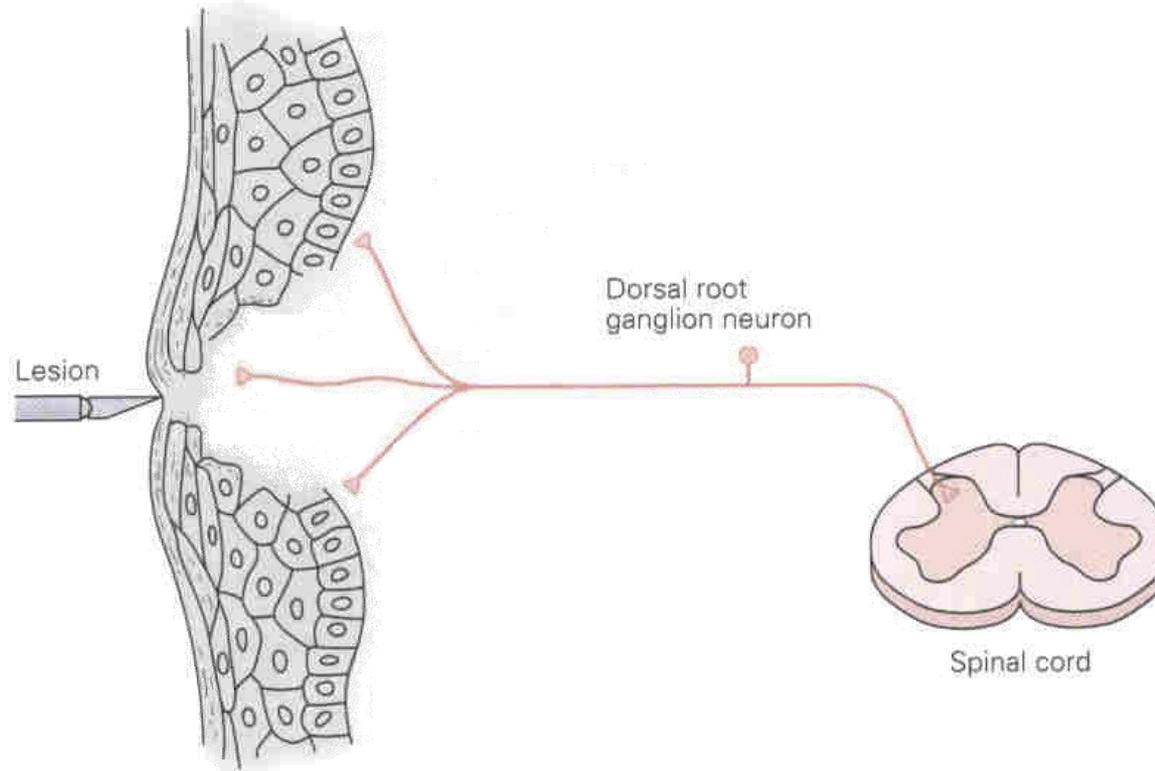
Introduction

- La douleur aiguë :
 - Une cause évidente
 - Exemple : une douleur après blessure
- La douleur chronique :
 - Sans cause évidente
 - Durée > 3 mois
 - Touche 20% de la population générale
 - Exemple : une migraine chronique

Mécanismes de la douleur aigue

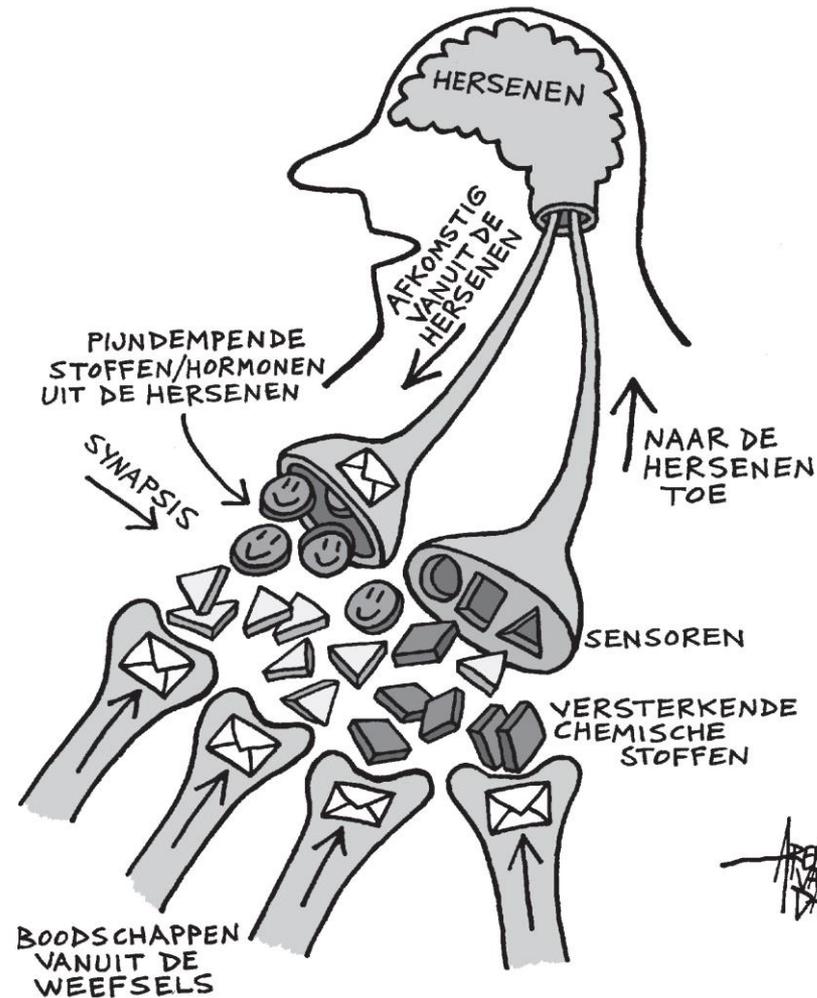


Mécanismes de la douleur aiguë



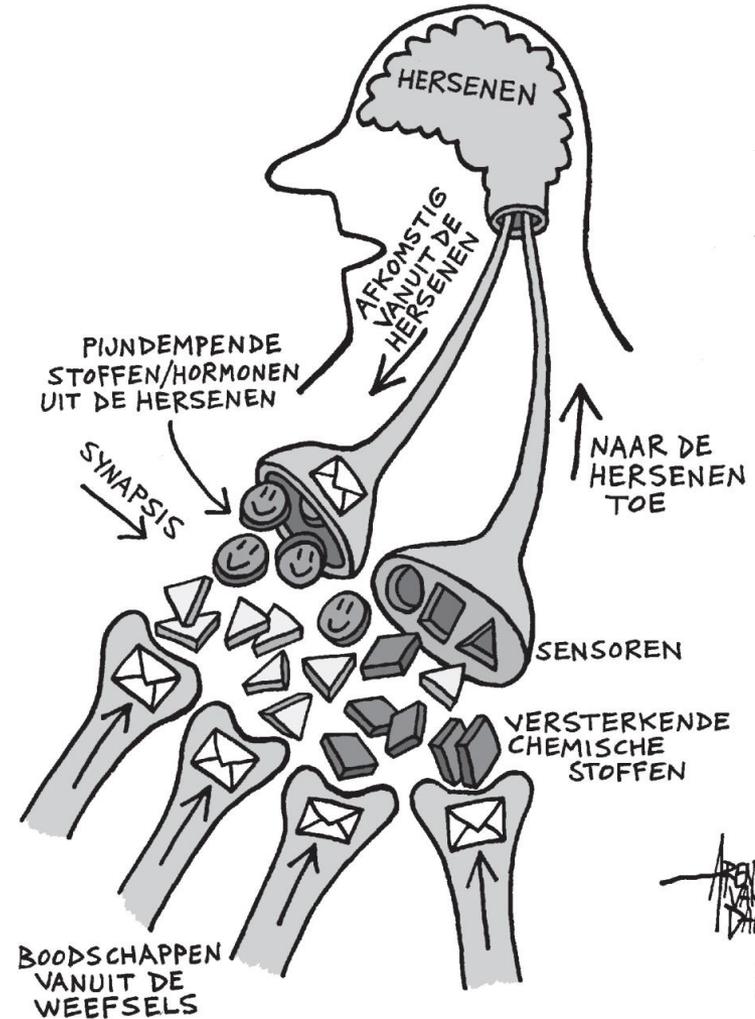
Le stimulus est transformé en courant électrique qui parcourt le nerf (comme dans un câble électrique) en direction de la moelle épinière.

Le mécanisme douloureux



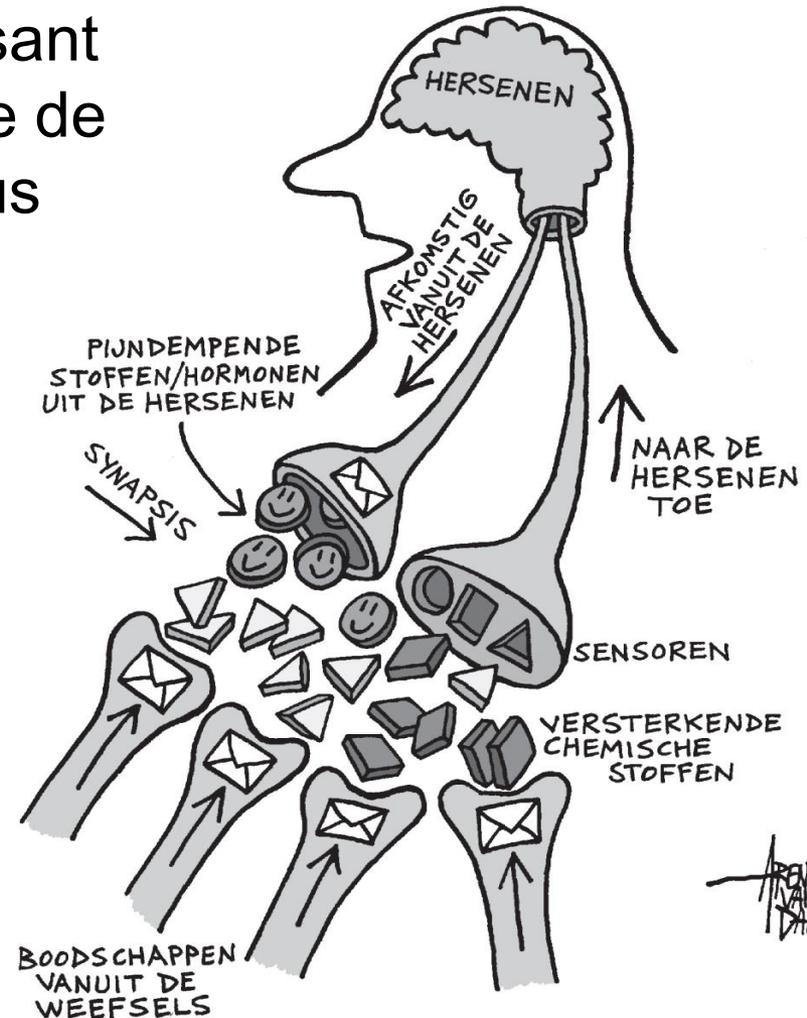
Le mécanisme douloureux

- Le message de danger peut être inhibé par des messages en provenance du cerveau.
- Ces messages qui voyagent du cerveau vers la moelle fonctionnent comme le bouton de volume d'une radio : ils peuvent soit augmenter soit diminuer le volume (i.e. le volume des messages montants de la périphérie)

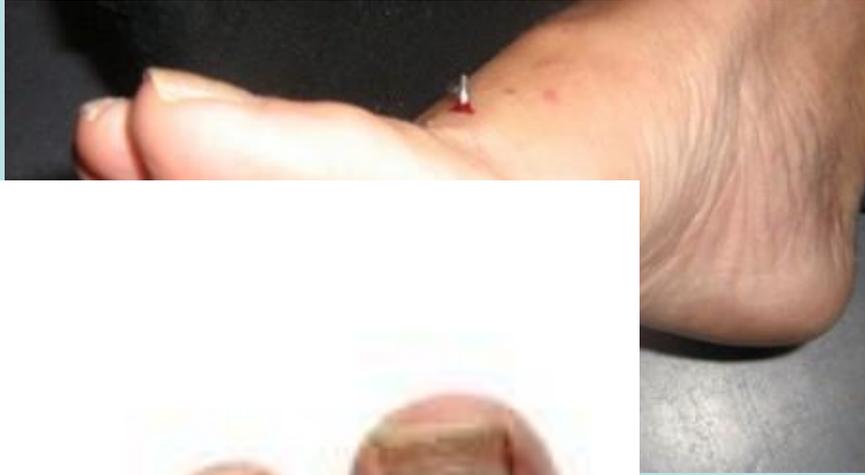


Le mécanisme douloureux

- Le corps est doté d'un puissant système d'inhibition/contrôle de la douleur qui est 60 fois plus fort que n'importe quel médicament anti-douleur.







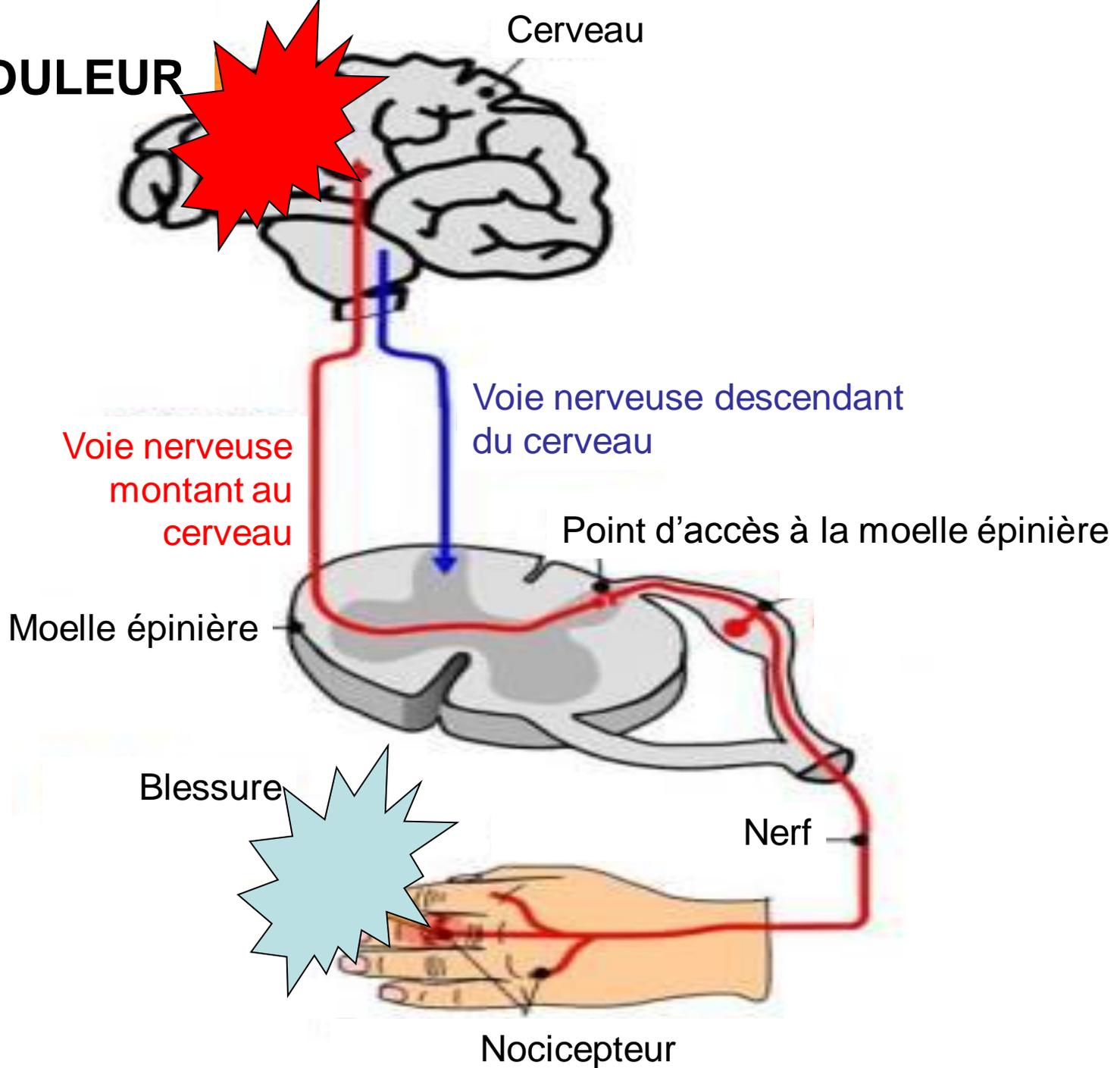
Le mécanisme douloureux

- Dommage tissulaire \neq Douleur
Douleur \neq Dommage tissulaire
- Une douleur peut exister en l'absence de dommage tissulaire ! :



DOULEUR

Cerveau



Voie nerveuse
montant au
cerveau

Voie nerveuse descendant
du cerveau

Point d'accès à la moelle épinière

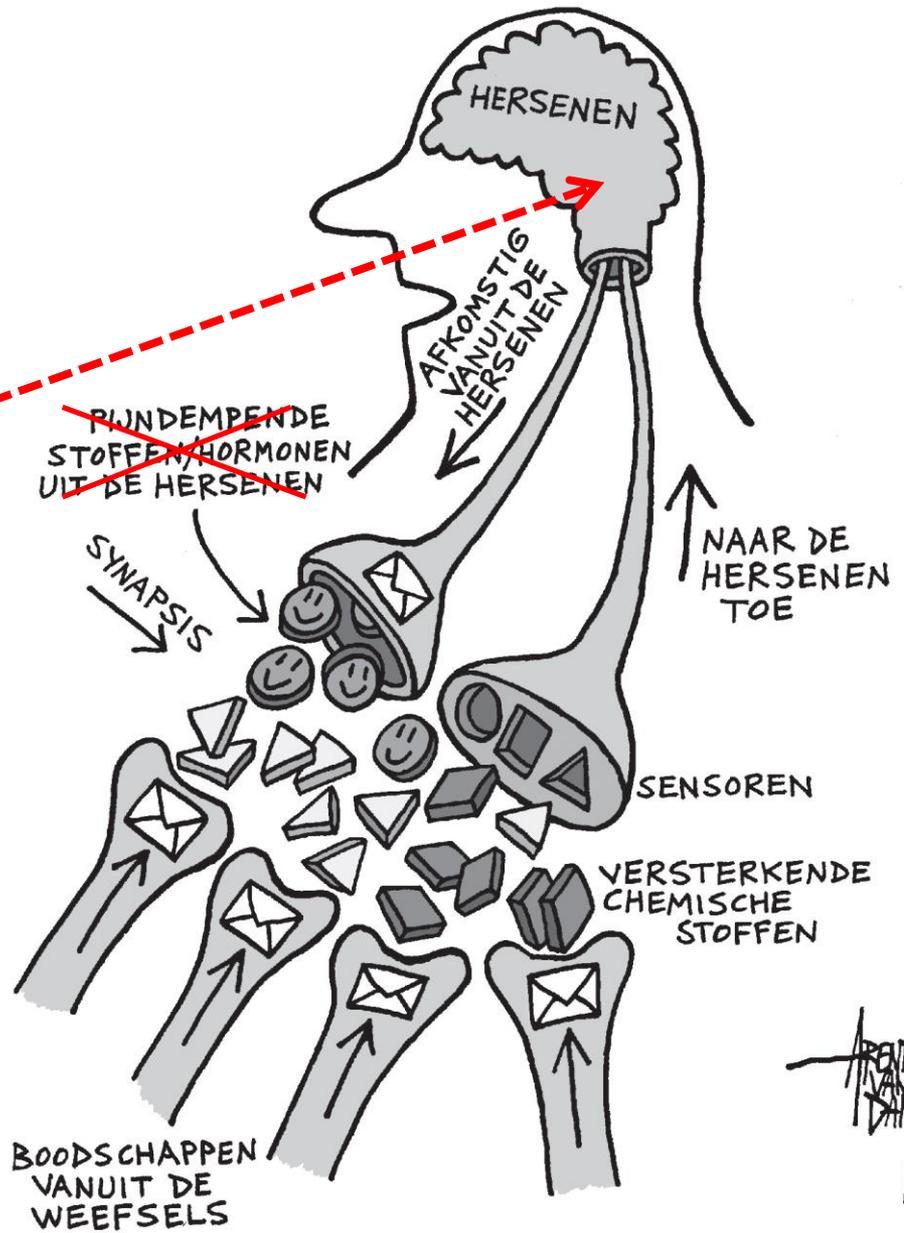
Moelle épinière

Blessure

Nerf

Nocicepteur

La douleur chronique



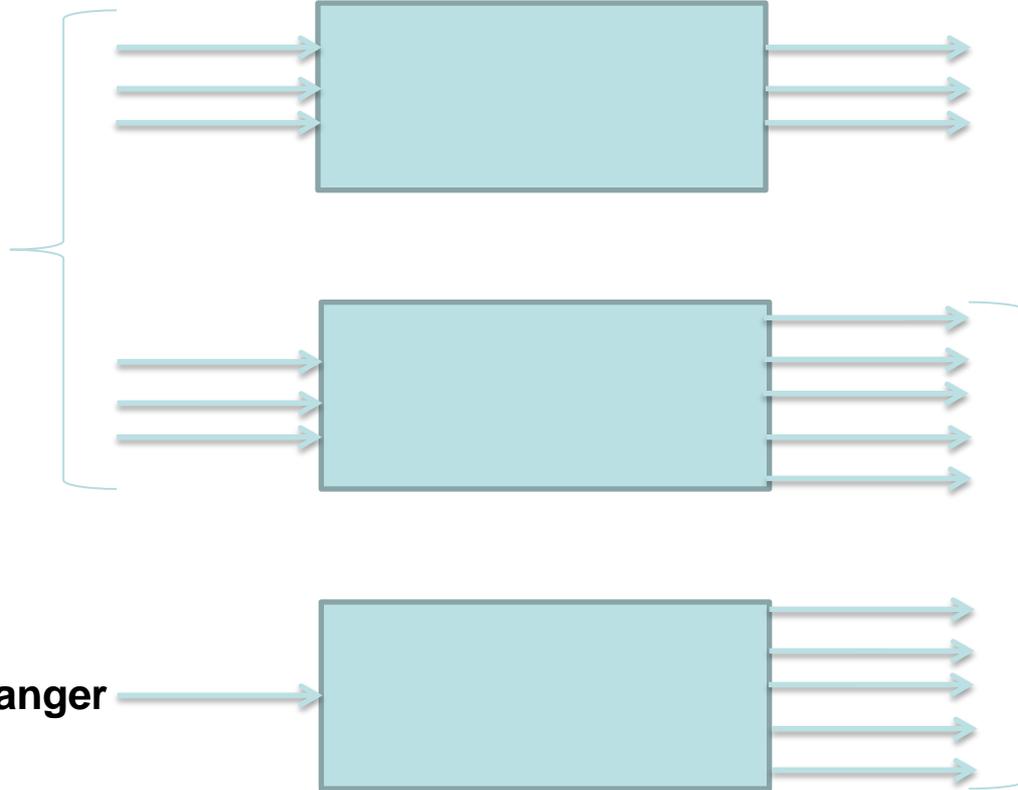
Neurones de la moelle épinière

Normal

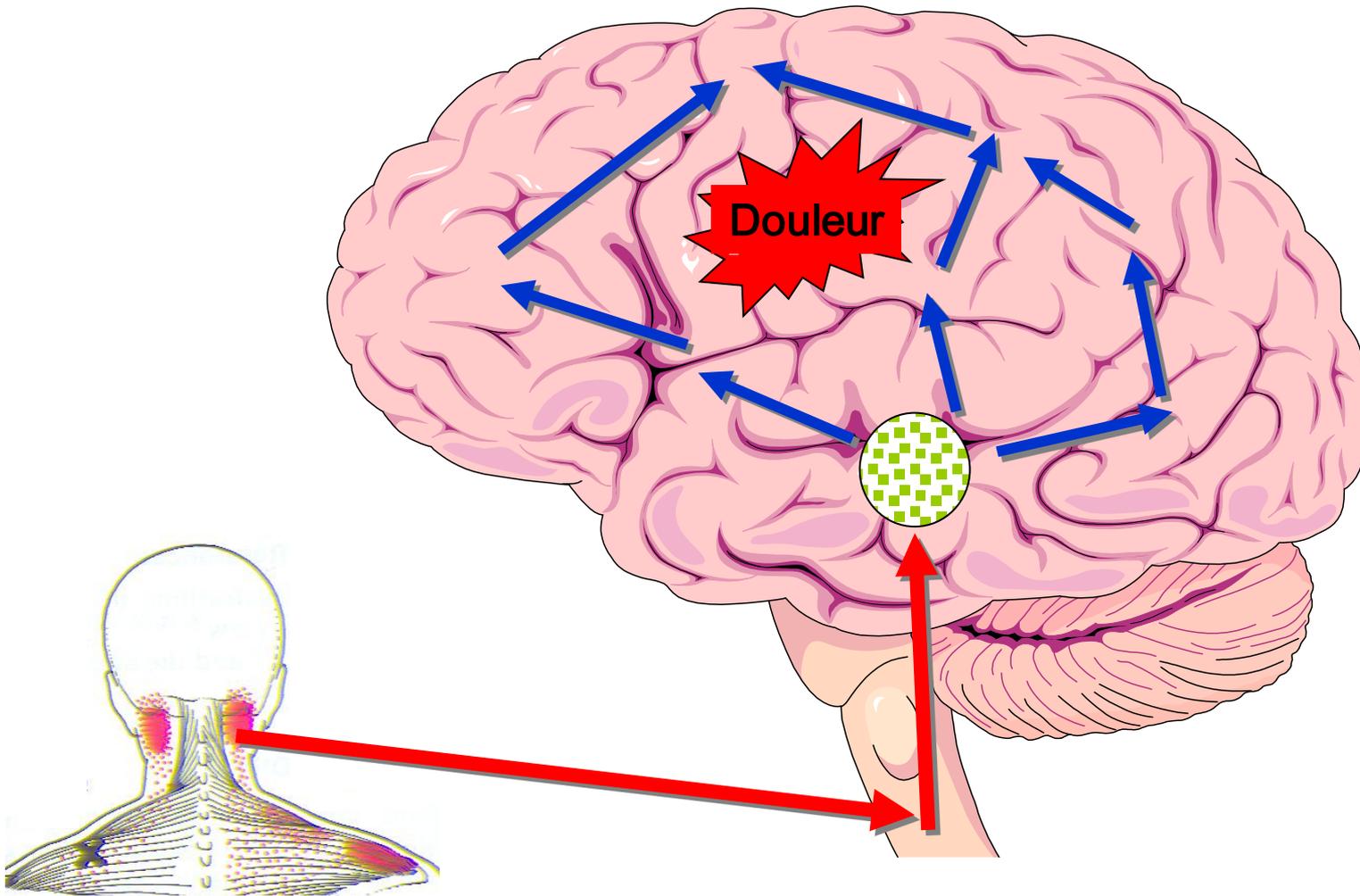
Sensibilisation

Messages de danger

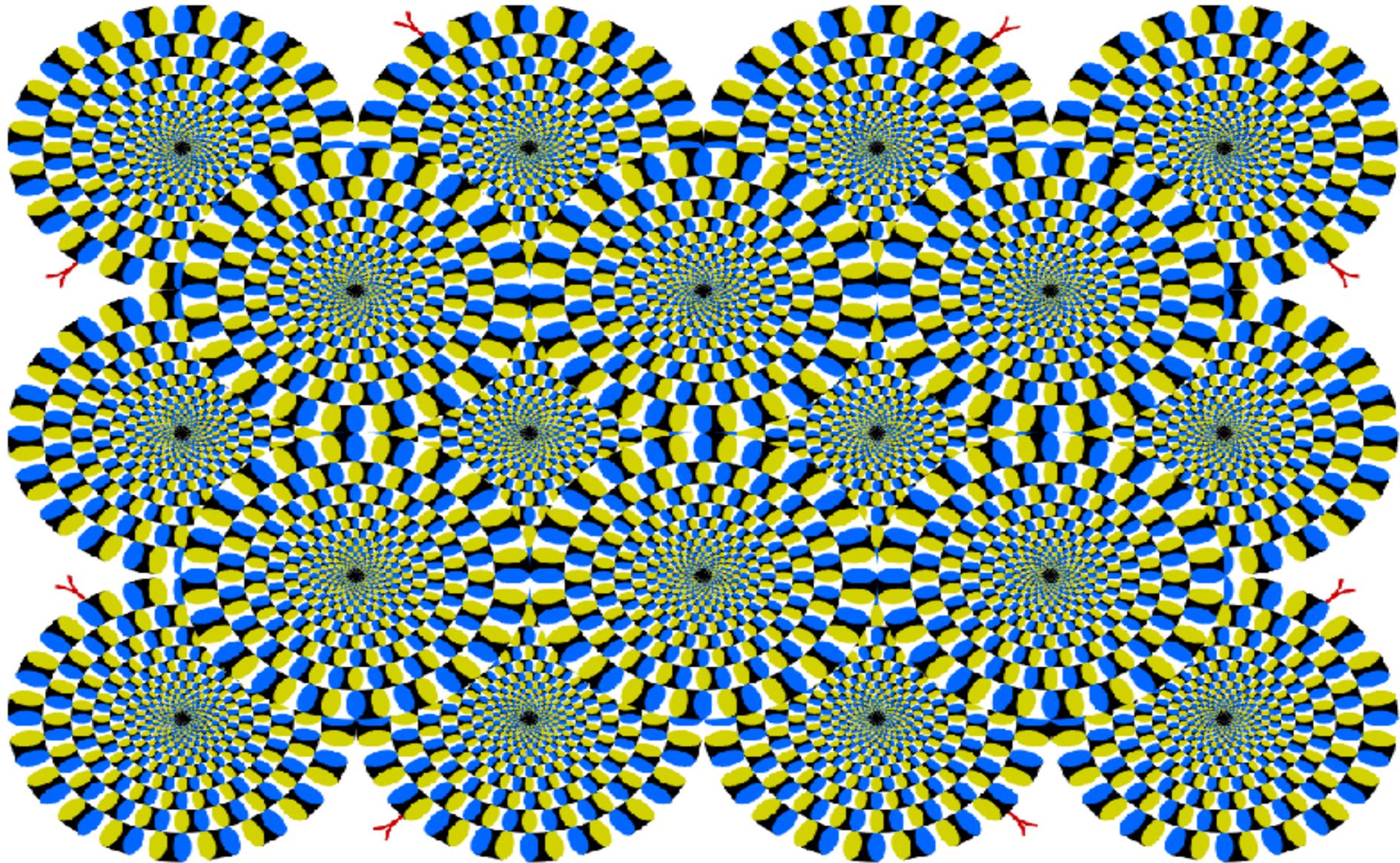
Pas de message de danger

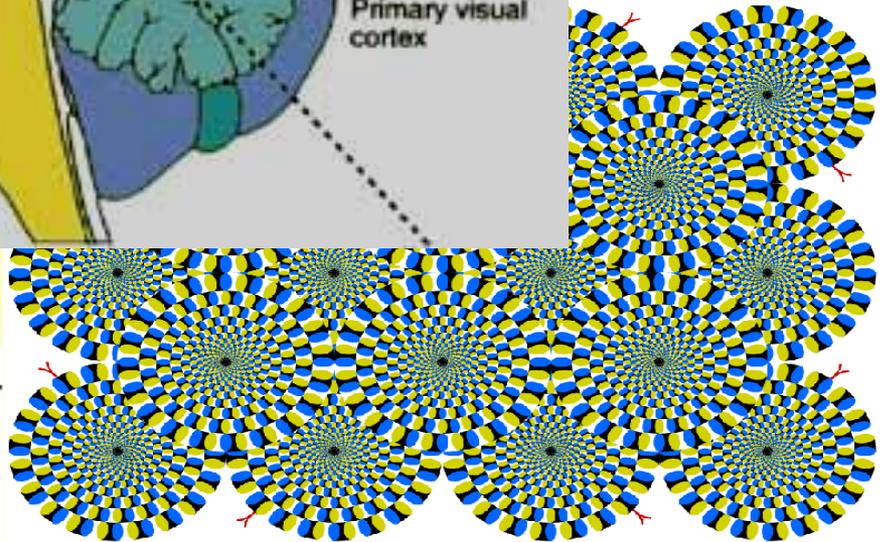
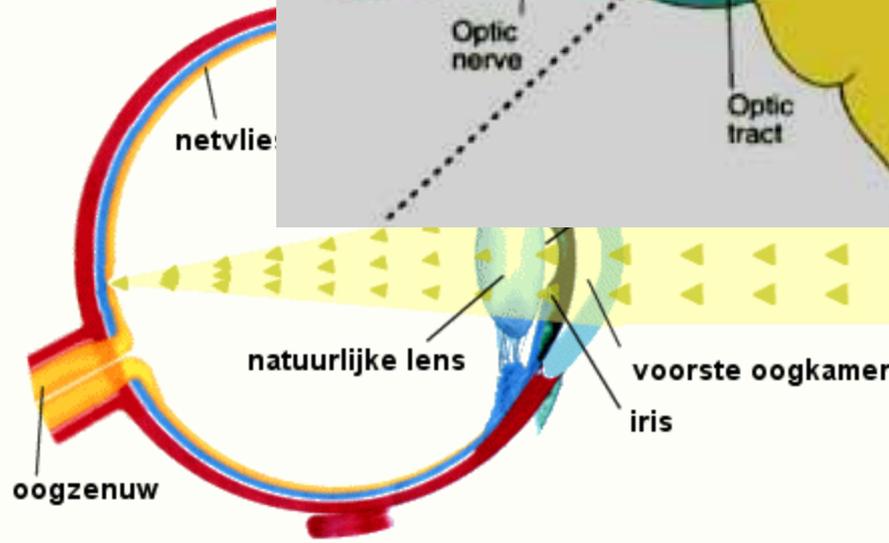
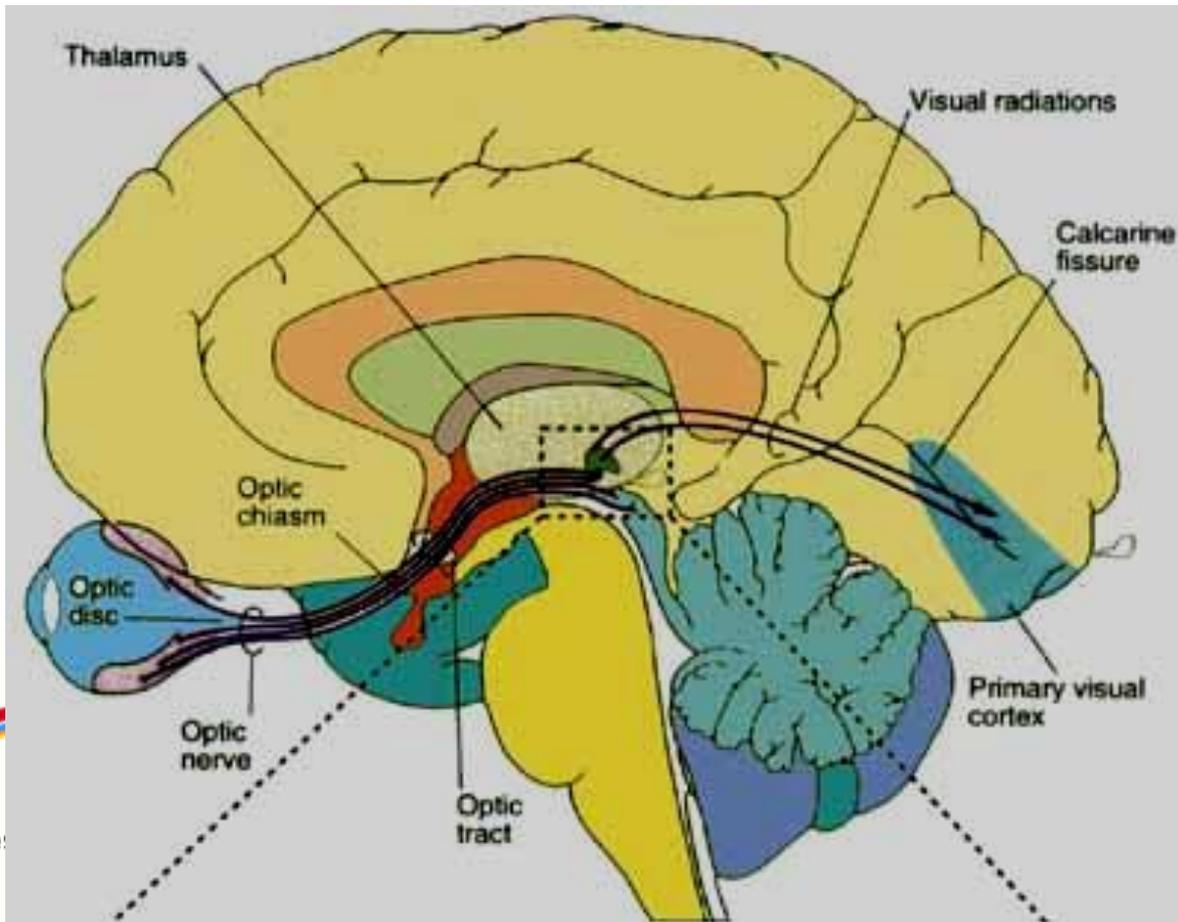


La matrice de la douleur dans le cerveau



Et pourtant rien ne bouge ...





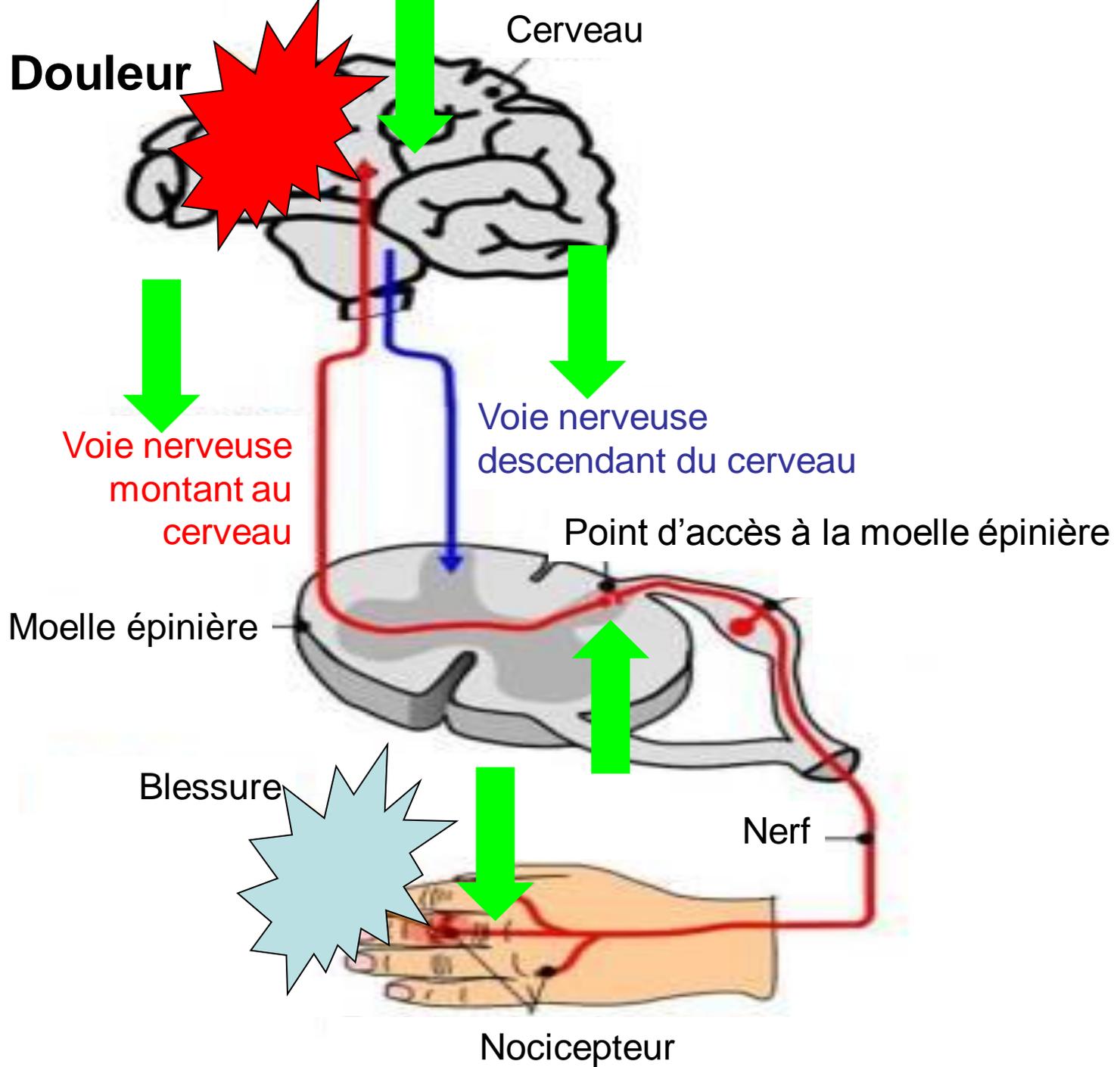
Situation normale



Systeme nerveux central hypersensible







Pourquoi est-ce que cela vous est arrivé ?

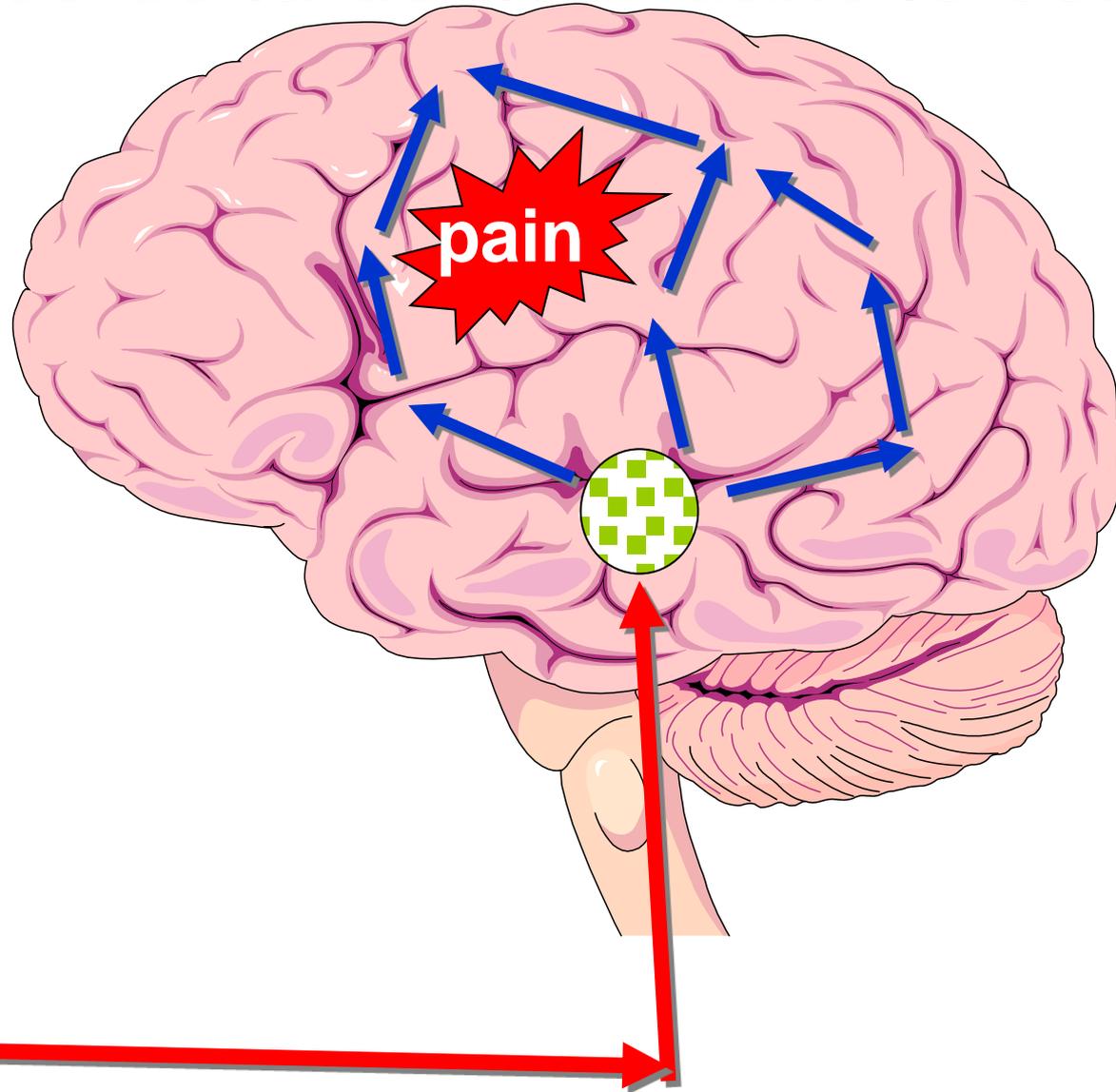
Cela dépend :

- 1) De la quantité de dommage tissulaire
ex: jambe cassée vs blessure à un orteil
- 2) De vos gênes
- 3) Des comportements de gestion → c'est la seule chose que l'on peut changer !

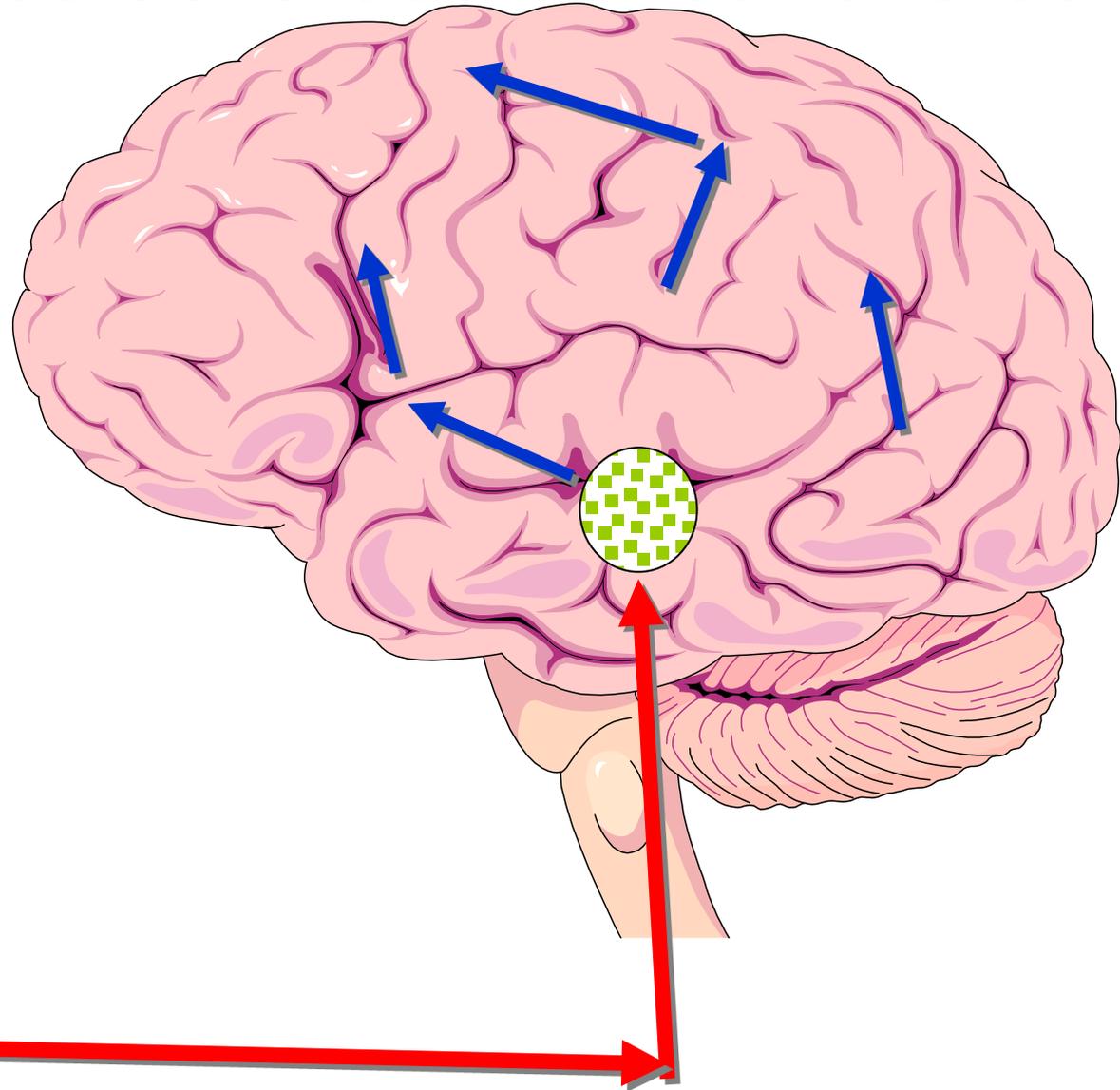
Comment appliquer cela dans ma vie de tous les jours ?

- Moins se faire de soucis à propos de la douleur
- Essayer d'y prêter moins attention
- Activité physique +++ !
- Éviter les pensées négatives et le stress!
- Etc ...

La matrice de la douleur dans le cerveau



La matrice de la douleur dans le cerveau



Brochure d'information

<http://www.paininmotion.be/EN/sem-PijneducatieFranstaligFM.pdf>

- La lire à la maison tranquillement
- Écrire les questions qui vous viennent en tête
- Demander des explications à votre kinésithérapeute lors de la séance suivante

PAIN IN MOTION

www.paininmotion.be