

Activité Physique & Douleur

Définition de l'Activité Physique (AP) ?

On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique (définition de l'Organisation Mondiale de la Santé - OMS).

En pratique, qu'est-ce que l'on entend par AP ?

Pour les adultes, l'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (marche, vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire (définition OMS).

Quels sont les bénéfices attendus de l'AP ?

Diminuer le risque d'hypertension, de pathologies cardiaques, d'accident vasculaire cérébral (AVC), de diabète, de cancer (sein et colon). Améliore l'humeur, le moral et la qualité du sommeil. Participe à la réduction de la quantité des informations douloureuses qui arrivent au cerveau.

Réduction de la Douleur et AP

La sensation douloureuse naît au niveau d'un organe et est intégrée dans le cerveau. Le signal de douleur génère des émotions, des pensées et des comportements qui peuvent entretenir le signal douloureux. Renforcer les comportements actifs est une aide précieuse pour réduire l'impact du signal douleur.

Comment l'AP peut-elle aider à réduire ma douleur ?

En vous concentrant sur votre activité, vous portez votre attention sur autre chose que vos perceptions. Vos muscles retrouvent de l'énergie, vous activez ce qui est sain en vous et vous adressez des messages positifs à votre cerveau qui réduisent les messages négatifs.

Combien de temps par jour faut-il pratiquer une AP ?

Entre 30 et 60 minutes par jour sachant que l'activité physique comprend la marche, le vélo mais aussi les tâches ménagères (passer l'aspirateur, laver les carreaux...). Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, descendre du bus ou du tram une station plus tôt sont aussi comptabilisés dans le temps d'AP.

Commencer par ce qui est le plus agréable, le plus utile ou le plus facile à programmer

Retrouver sa condition physique : étirements, massages et dès que possible la marche, vélo...
Participer à la vie quotidienne : jardinage, passer aspirateur, repassage, bricolage, vaisselle, faire les courses
Retrouver des loisirs : écouter ou jouer de la musique, dessiner, activités avec les enfants, bénévolat...

Intégrer l'AP à votre emploi du temps = s'organiser

En fonction du moment de la journée où c'est le plus facile pour vous.
Prendre ensuite un temps défini (1/4 du temps de l'exercice) de repos après votre AP.
Vous pouvez également associer une séance d'auto-hypnose si vous connaissez la technique.

Utiliser la méthode des Quotas

L'idée est de limiter votre AP à une durée inférieure à celle qui déclenche habituellement une douleur car dans ce cas, c'est la douleur qui décide de votre vie. Vous déterminez donc une durée d'activité sans douleur. Par la suite vous augmenterez progressivement (+15%) le temps d'activité.

Intérêts de la méthode des quotas

Vous créez un cercle vertueux « Activité Physique = Bien Etre ». Vous allez retrouver le plaisir de sentir revivre votre corps, retrouver le contrôle de vos sensations. Vous allez aussi gagner un meilleur sommeil.

Echauffements

Préparent vos muscles et vos articulations avant un exercice physique, améliorent la vascularisation, l'apport d'oxygène et d'énergie aux organes. Vous pouvez en profiter pour visualiser mentalement cette amélioration. Cela demande 10 minutes et les mouvements doivent être adaptés à votre condition physique.

Étirements

La douleur contracte les muscles pour limiter la douleur. Cette contraction peut aboutir à des contractures qui vont amplifier et entretenir les douleurs. Demandez à votre médecin, à votre kinésithérapeute des conseils sur les étirements les plus adaptés à votre cas.

Marche

Activité simple (en fonction de l'origine de votre douleur), bon marché, facile à doser pour respecter la méthode des quotas. Vous pouvez utiliser l'aide d'une canne ou de bâtons de marche. Un déambulateur ou un fauteuil roulant peuvent, dans certains cas, s'avérer nécessaires.

Vélo

Nécessite plus de matériel dont un casque. Bien adapté à la méthode des quotas. Vous pouvez utiliser un vélo d'appartement.

Natation

Avantages : contact agréable, impression d'être plus léger, sollicite tous les muscles et articulations. Vous pouvez y aller même si vous ne savez pas nager.

Repos programmé

Après avoir effectué votre quota d'AP, vous allez vous reposer parce que vous l'avez décidé et programmé. Vous fixez la durée et le lieu ainsi qu'une activité agréable (boisson chaude, lecture, musique, internet, autohypnose) pendant cette phase de repos programmé.

Objectif 20% de douleur en moins

L'autohypnose pratiquée régulièrement en association à une activité physique programmée selon la méthode des quotas peut vous permettre d'atteindre l'objectif d'une diminution de 20% de l'intensité de vos douleurs.

Outils d'aide

Vous pouvez aussi faire l'acquisition d'un bracelet traceur d'activité physique. Cela vous permet de suivre vos progrès de façon ludique. Les prix sont devenus abordables. Voici un site sur lequel vous pourrez trouver des informations www.espacepieton.org/traceuractivites.html

© Dr. Ph. Rault
Anesthésiste, algologue
Consultation douleur CHU Dijon - France

Merci au Dr. Denis Vesvard, inépuisable source d'inspiration et de bonne humeur