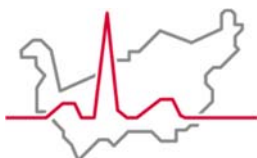


« Eveil de mon corps » Quelles activités pour le bien-être ?

INFORMATION AUX PATIENTS



Service de physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

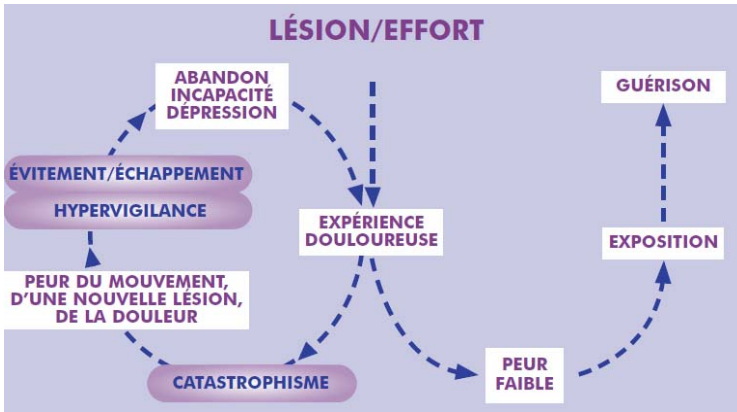


Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

PARTIE 1 : LA DOULEUR CHRONIQUE

1.1 Modèle « peur-évitement » : deux voies possibles



Évitement

Après une blessure, le patient peut, suite à une interprétation catastrophique de la douleur (croyance erronée que le mouvement va mettre en danger le corps, douleur considérée comme une menace), développer une peur du mouvement. Il peut se trouver entraîné dans une spirale d'évitement des mouvements normaux, de pertes des fonctions et d'une augmentation des douleurs.

Cette peur conduit à **l'évitement des mouvements**, à faire trop attention et à se limiter dans les activités. Les signes de douleurs deviennent alors le centre de l'attention avec le risque de rester focalisé sur la douleur et de l'anticiper. Cette peur liée à la douleur va alors directement augmenter la sensation douloureuse. Finalement les activités et les performances physiques diminuent. Les conduites d'évitement se produisent davantage par anticipation de la douleur qu'en réponses à celles-ci.

Avec comme conséquences des changements au niveau :

- physique (augmentation des tensions musculaires, pertes musculaires, muscles raccourcis,...)
- psychique (détresse, anxiété, dépression)
- social (restrictions des activités sociales, perte du travail,...)

L'exposition ou l'affrontement :

Le fait de se mobiliser progressivement permet une amélioration plus rapide.



1.2 La douleur chronique

Définition

« *Expérience sensorielle et émotionnelle désagréable...* »

Elle se maintient dans le temps en termes de semaines ou dure au-delà du délai habituel de cicatrisation.

Le rôle de signal d'alarme de la douleur aiguë se transforme en un ensemble **d'expériences complexes** (multidimensionnelles) et devient une maladie en soi !

Douleur centrale

Suite à ces messages douloureux répétés, il y a une modification du fonctionnement des nerfs (plasticité du système nerveux périphérique et central, multiplications des synapses). En conséquence, une hypersensibilité apparaît : **tout devient douleur**, même des stimuli normaux !

C'est comme si le centre de la douleur était **en hyperactivité**, alors que la lésion initiale ne nécessiterait plus de protections et précautions particulières !

Progrès possible

Cependant il existe un seuil de la douleur, comme une limite qui fait qu'un stimulus est traduit en douleur ou pas.

Ce seuil est variable et **vous pouvez le changer** !

1.3 Comment s'améliorer ?

Grâce à une approche multidimensionnelle : prise en charge interdisciplinaire, activité physique, intégration de la sphère émotionnelle, cognitive et sociale,...

Avec à la clé, plus de mobilité, plus d'activités et moins de douleur !



En devenant plus actif

Devenir plus actif est à la portée de tous. C'est un premier pas vers le bien-être !

L'activité physique n'est pas contre-indiquée lors de douleurs chroniques, au contraire, **elle est essentielle**. L'important est d'être progressif et d'essayer de pratiquer un grand nombre de mouvements avec un maximum de confiance. Il est possible et normal de ressentir une légère augmentation des tensions lorsque l'on commence un programme d'exercices. Le défi est de persister et d'être patient car à moyen terme, l'activité physique régulière amène d'importants bénéfices physiques et psychiques ! De plus elle permet de mieux se concentrer sur les mouvements et moins se focaliser sur la douleur.

Pensez aussi à intégrer dans vos gestes quotidiens un bon positionnement et quelques exercices. Par exemple : si vous regardez la télévision, profitez des pauses publicitaires pour faire des étirements et faire des exercices d'auto-grandissement.

En reconnaissant ses croyances et ses peurs

Il est important de s'exprimer sur ses croyances et ses peurs qui peuvent vous limiter dans l'activité physique, dans votre quotidien et dans votre progression vers le bien-être.

Une équipe interdisciplinaire (médecin, physiothérapeute, infirmier, psychologue,...) peut vous aider et vous soutenir dans cette démarche.

Synthèse scientifique

Les dernières recherches scientifiques montrent que ce n'est pas la peur liée à la douleur qui est responsable de dysfonctionnements mais que c'est

l'engagement prolongé dans ces conduites de sécurité qui le sont

(éviter, hypervigilance, interprétation catastrophique, jugement négatif, convictions irrationnelles,...) !

En se faisant plaisir

La notion de plaisir est essentielle. Pour persévérer, il est important que les activités choisies vous plaisent. Partagez ces moments avec vos amis, vos proches ou de nouvelles rencontres.

1.4 Les effets de l'activité physique

L'activité physique, pratiquée de façon régulière, améliore nos capacités physiques et notre bien-être psychologique. Celle-ci permet :

- de se confronter à de nouveaux mouvements et de gagner en confiance ;
- d'améliorer l'endurance, la force musculaire, la souplesse, la coordination et l'équilibre ;
- de réduire la sensation de fatigue ;
- d'augmenter le sentiment de bien-être par la production d'endorphine, une substance libérée par le cerveau capable de soulager la douleur ;
- de diminuer le stress ;
- de combattre l'isolement ;
- de progresser par soi-même de manière efficace.

PARTIE 2 : CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS !

Un accompagnement par plusieurs physiothérapeutes durant huit semaines.

Vous aurez la possibilité de découvrir quatre activités : **l'aquagym, le pilates, la gym douce** ainsi que **la marche en plein air**.

Chaque semaine, vous aurez deux activités différentes de 45 minutes, suivies de 15 minutes de pause conviviale. Les cours ont lieu les lundis de 15h00 à 16h00 et les jeudis de 14h00 à 15h00.

Buts du groupe :

- découvrir des activités ;
- redonner le goût du mouvement ;
- faciliter l'échange et l'envie de bouger ;
- permettre un retour aux activités de la vie quotidienne selon vos possibilités ;
- partager un moment convivial ;
- répondre aux questions par une équipe interdisciplinaire : médecins, physiothérapeutes, psychologues, infirmières.

2.1 Les différentes activités proposées

Aquagym

Etre dans l'eau nous procure une sensation d'apesanteur et de légèreté. La pression de l'eau s'exerçant sur toute la surface du corps améliore la circulation sanguine et active le métabolisme. La résistance de l'eau due au frottement offre un effet de massage et renforce la musculature.

Les séances ont lieu dans la piscine de notre service de physiothérapie (1^{er} sous-sol) et se passent en musique. Divers objets flottants permettent de varier les exercices et de les rendre ludiques. Il n'est pas nécessaire de savoir nager puisque les exercices s'effectuent en eau peu profonde.

Matériel à prendre : costume de bain et linge

Le « walking » ou « nordic walking »

Le « walking » ou « nordic walking », avec bâtons, permet de pratiquer une activité extérieure complète, progressive et facile à exercer.

Les séances ont lieu à l'extérieur par tous les temps avec comme objectif de marcher dix minutes en direction des berges de la Dranse. La rivière et les paysages agréables permettent une bonne relaxation et augmentent la motivation pour essayer d'améliorer votre périmètre de marche.

Les séances comprennent une partie d'entraînement cardio-vasculaire ludique, des exercices de renforcement et d'assouplissement en plein air. Tout cela pour vous offrir une bonne oxygénation !

Matériel à prendre : Baskets, veste coupe-vent, habits adaptés à l'extérieur.
Bâtons de marche fournis



Gym douce

La gym douce est un ensemble d'exercices, praticable par tous et à tout âge, permettant de prendre conscience de son corps et de se détendre.

C'est une manière agréable et douce d'entretenir sa forme, sa mobilité, son tonus tout en protégeant ses articulations.

La séance se déroule dans notre salle de gym.

Matériel à prendre : Habits confortables, baskets d'intérieur

Pilates

Par nos habitudes, certains de nos muscles sont souvent sollicités tandis que d'autres peu ou jamais. La méthode pilates a pour but d'étirer, redresser et muscler le corps.

La séance se déroule dans notre salle de gym ; les exercices se réalisent sur des tapis de sol dans différentes positions dont principalement sur le dos. Les exercices sollicitant le corps de la tête aux pieds en douceur visent à renforcer les muscles posturaux et profonds de la ceinture abdominale et dorsale.

Les bienfaits de la méthode pilates :

- une meilleure posture
- une meilleure utilisation de la respiration
- un bon équilibre
- une amélioration de votre souplesse
- un développement de la force et du tonus musculaire
- une meilleure conscience et perception de votre corps
- une meilleure concentration
- du plaisir et du bien-être

Matériel à prendre : habits confortables qui ne gênent pas pour faire des mouvements, chaussettes



2.2 Conclusion

Le mouvement est la clé de la bonne santé, du bien-être et de la guérison.

Notre programme d'entraînement aide à apporter les avantages des mouvements de manière douce et progressive.

Au bout de ces 8 semaines, l'idée est de vous rendre << autonome >> dans votre prise en charge par rapport aux activités et que vous puissiez intégrer un groupe d'activité de votre choix ici ou ailleurs.

PARTIE 3 : CONTRAT

Par ce feuillet, je m'engage à suivre les 8 semaines de thérapies.

Nom :

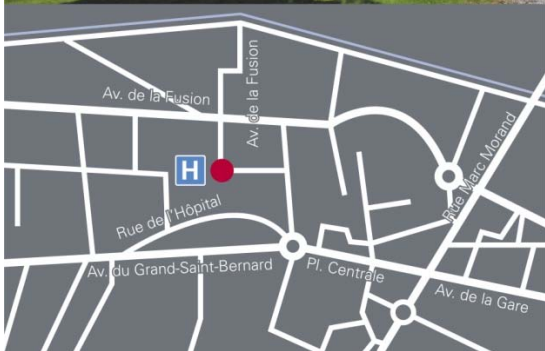
Prénom :

Signatures :

Patient :

Thérapeute :

Médecin :



Hôpital du Valais
Hôpital de Martigny
Service de physiothérapie
Av. de la Fusion 27
1920 Martigny

T +41 27 603 94 39
F +41 27 603 94 35

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.