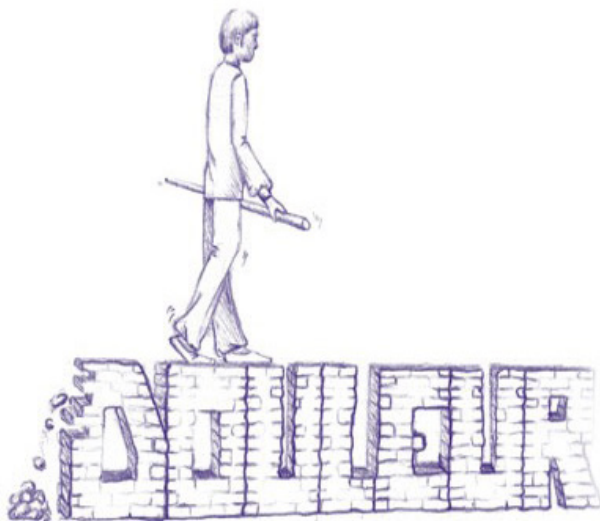


CHIREC

PAIN CLINIC

HÔPITAL DE BRAINE-L'ALLEUD



Brochure informative sur la douleur chronique



Hôpital de Braine-l'Alleud

Rue Wayez 35,

1420 Braine-l'Alleud



www.chirec.be

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrites dans ces termes.⁽¹⁾

- **Une expérience :**

Personne ne peut se mettre à votre place, c'est votre expérience.
Ex : « Mon voisin a eu la même chose et lui il a repris le boulot. »

- **Sensorielle :**

C'est ce que vous ressentez là où cela se situe dans votre corps.
Ex : « Ça me brûle, c'est comme si toute ma jambe était dans un étau. »

- **Émotionnelle :**

C'est ce que cette douleur déclenche chez vous comme émotion.
Ex : « Je sens bien que je suis en colère, je suis tout le temps sur les nerfs. »

- **Désagréable :**

C'est universel, personne n'aime avoir mal. Ce n'est pas de votre faute.
Ex : « Je suis désolé, vous savez je ne suis pas une chochette mais là. »

- **Associée à une lésion tissulaire réelle :**

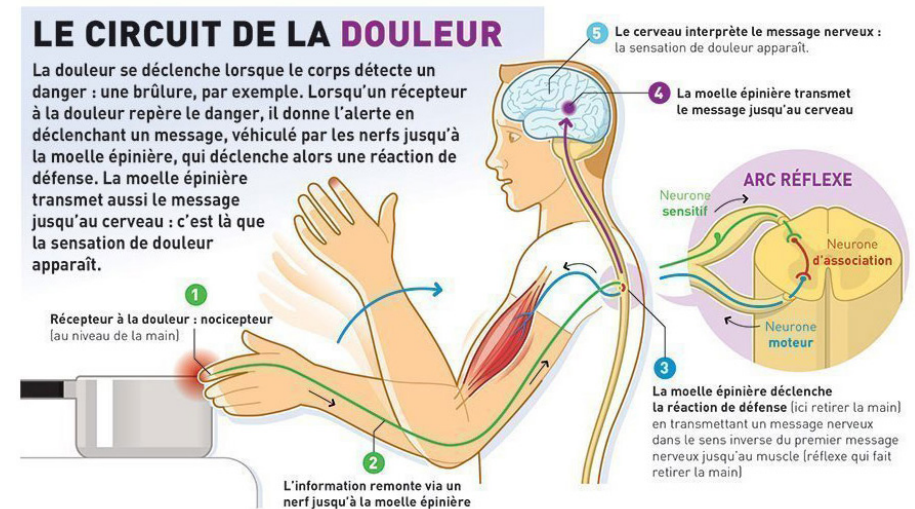
Vous avez bénéficié de différents examens et les protocoles mettent en avant une lésion.
Ex : « J'ai une hernie discale. »

- **Associée à une lésion potentielle ou décrite dans ces termes :**

Les examens ne mettent rien en évidence ou de manière non proportionnelle.
Ex : « On ne trouve rien et pourtant, j'ai mal ! »
Aucun examen ne permet d'objectiver une douleur.
Ex : « On m'a dit que c'était dans ma tête ! »

La douleur peut être utile :

- Vous approchez votre main d'une source de chaleur, la douleur est ressentie au niveau de votre cerveau : attention danger !!!
- Vous retirez votre main et vous évitez une brûlure.
- Vous souffrez d'une rage de dents : vous prenez rendez-vous chez votre dentiste et vous évitez des dommages plus importants.
- Vous souffrez d'un lumbago, vous avez une douleur qui vous amène à consulter, un traitement est mis en route et vous reprenez vos activités.



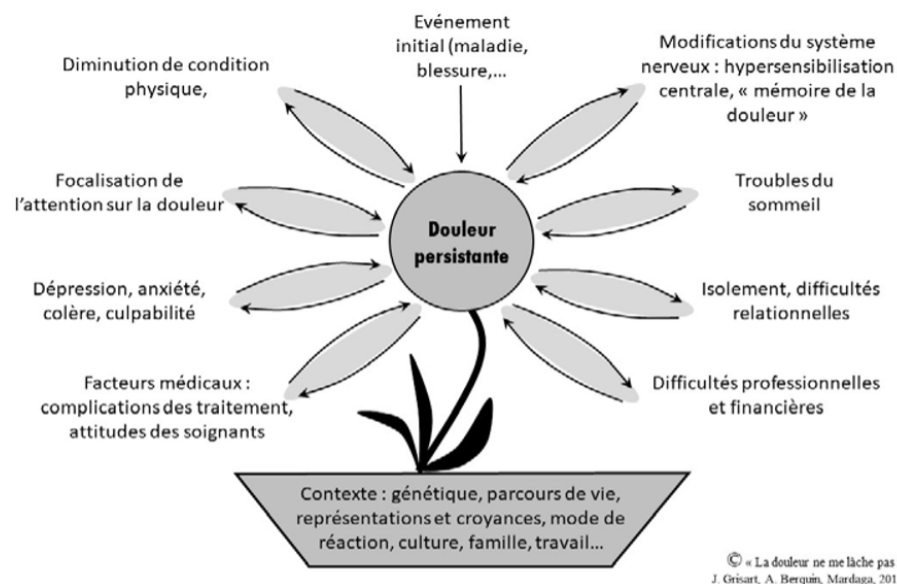
MAIS

Quand la douleur persiste au-delà de 3 à 6 mois, ne répond pas aux traitements habituels et altère votre vie quotidienne, elle perd son utilité préventive et protectrice. On parle alors de **douleur chronique**.

⁽¹⁾ Association Internationale pour l'Etude de la Douleur 2016

Le syndrome douloureux chronique ou SDC

Que s'est-il passé ?



Comparons vos circuits de douleur à l'alarme de votre maison.

L'alarme est programmée pour se déclencher lors d'une intrusion.

Si le système est défectueux, des feuilles, le vent, le passage d'un animal pourront donner l'alerte de manière inappropriée, intempestive et répétitive. Parfois, l'incident pourrait même se présenter sans aucune cause extérieure identifiable

Si le phénomène se répète, par anticipation d'un déclenchement, vous allez rester en état d'alerte, ce qui va provoquer chez vous une série de réactions physiques et psychiques : palpitations, transpiration, peur, anxiété...

L'alarme peut être défectueuse au niveau des capteurs périphériques ou du boîtier central.

Il en va de même avec le système d'alarme de votre corps.

Vous ressentez une douleur et pourtant cela ne correspond pas ou plus à une lésion : c'est le cas du patient qui ressent des douleurs au niveau de son pied alors qu'il est amputé (douleurs fantômes-capteurs périphériques).

La persistance de votre douleur, les tensions musculaires, la mauvaise condition physique, l'anxiété, le stress, la colère, les conflits, etc. Tous ces facteurs vont contribuer à mettre à mal le fonctionnement de votre cerveau et son interprétation des messages douloureux (boîtier central).

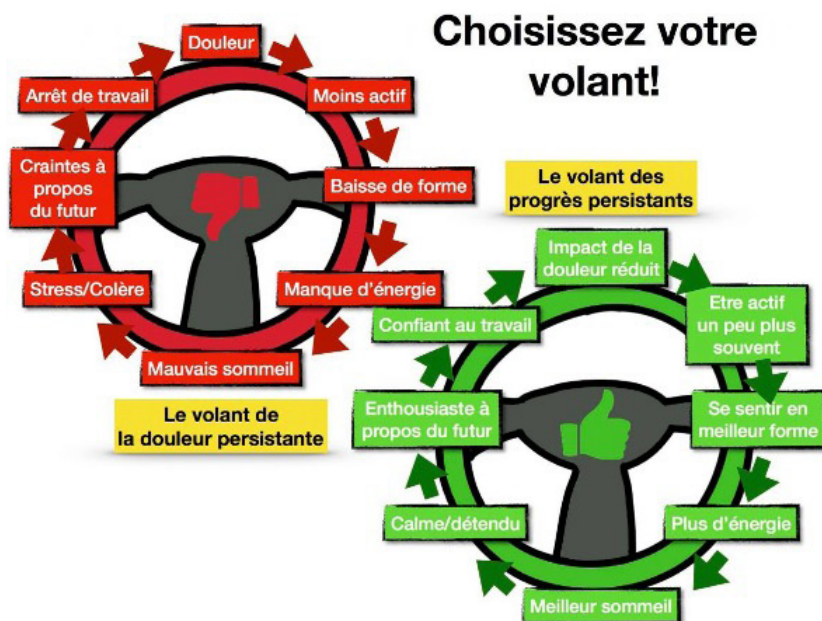
Par conséquent, afin d'améliorer votre système d'alarme et votre confort, il va falloir prendre en charge les capteurs périphériques et le boîtier central.

La bonne nouvelle est que nous pouvons agir sur vos capteurs périphériques et que vous pouvez reprogrammer votre cerveau par différentes approches :

- Médicamenteuses
- Infiltrations
- Non-médicamenteuses : hypnose, méditation de pleine conscience, psychothérapie, kinésithérapie, activité physique...

L'équipe de la Pain Clinic propose au patient une méthodologie lui permettant de puiser dans ses ressources personnelles en vue de retrouver son autonomie.

Elle vous orientera vers ce nouveau chemin avec le bon volant



Documentation :

Youtube : « Comprendre la douleur chronique en 5 min »

Ouvrages :

Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT.
Frédéric Dionne-Ed Payot

Apaiser la douleur avec la méditation John Kabat-Zinn
(CD inclus) Ed Les Arènes