

## QUELQUES CONSEILS POUR APPRIVOISER VOS DOULEURS AU QUOTIDIEN

- Restez actif, l'absence d'activité physique est l'ennemie de vos douleurs. Il est important de continuer à bouger selon vos capacités.
- Écoutez votre corps, accordez-vous des temps de repos en fractionnant vos travaux journaliers (ménage, bricolage, jardinage...)
- Appliquez de la chaleur (bain chaud, hot pack...) ou du froid (cold pack...) aux endroits douloureux.
- Aménagez votre environnement (lieu de travail et domicile...)
- Prenez votre sommeil en main (ne consommez pas de boisson caféinée avant le coucher, évitez l'ordinateur, la télévision, le téléphone portable avant de dormir...)
- Apprenez à gérer votre stress (relaxation, activité sportive modérée...)

« NE RESTEZ PAS SEUL FACE  
À VOS DOULEURS »

### Contact

#### MÉDECINS DU CMDC

- Dr I. WALTHER, Médecin spécialiste en médecine physique et réadaptation

#### MÉDECINS RÉFÉRENTS

- Dr V. ALGRAIN, Médecin spécialiste en psychiatrie
- Dr S. CIRELLI, Médecin spécialiste en neurologie

#### PARAMÉDICAUX

- Infirmier(e)s, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, assistant(e)s social(e)s, psychologues

☎ +32 (0)56 85 81 06

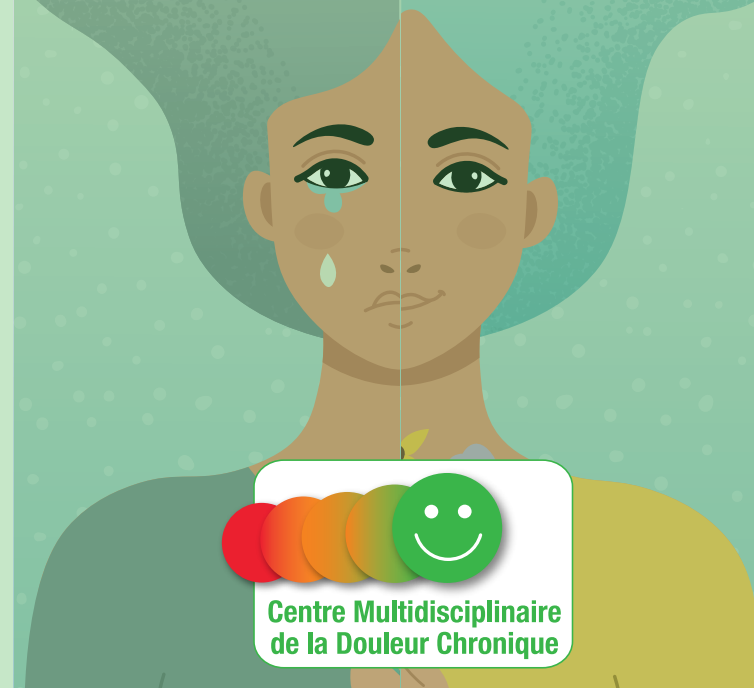
✉ [centredouleur@chmouscron.be](mailto:centredouleur@chmouscron.be)

chm  
mouscron

Centre  
Hospitalier  
de  
Mouscron  
asbl

chm  
mouscron

Centre  
Hospitalier  
de  
Mouscron  
asbl



La prise en charge de la  
DOULEUR CHRONIQUE

## LA DOULEUR : DÉFINITION

« La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable liée à une lésion tissulaire existante ou potentielle, ou décrite en termes évoquant une telle lésion ». Association internationale de l'étude de la douleur, 1979.

Nous distinguons la douleur aiguë de la douleur chronique.

### La douleur aiguë :

- est le signal d'alarme,
- est limitée dans le temps,
- protège,
- disparaît si elle est traitée

Exemple : Lorsque l'on met sa main sur une source de chaleur intense, par réflexe on la retire.

### La douleur chronique :

- est présente depuis plus de 3 mois,
- est persistante,
- est récurrente,
- ne répond pas suffisamment aux traitements médicamenteux, est un syndrome multidimensionnel.

## CONSÉQUENCES DE LA DOULEUR CHRONIQUE

La douleur peut avoir de multiples conséquences sur votre vie quotidienne. Elle peut avoir un impact :

- sur votre vie familiale,
- sur votre vie sociale,
- sur votre vie professionnelle,
- sur votre mobilité,
- sur votre comportement,
- sur votre humeur...



Approche multidisciplinaire

## PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR CHRONIQUE

Le Centre vous propose une prise en charge multidisciplinaire pour vous accompagner vers une meilleure qualité de vie.

L'approche bio-psycho-sociale apporte une écoute de la personne dans sa globalité.

Tous ces facteurs interagissent ensemble

- **Biologiques** : liés à la maladie, les facteurs génétiques, les mécanismes neurophysiologiques...
- **Psychologiques** : les émotions, les croyances, les comportements, l'anxiété, le stress, les expériences douloureuses antérieures...
- **Sociaux** : l'environnement familial, social et professionnel, les facteurs médico-légaux, l'isolement, les activités de la vie quotidienne...

