

Date: octobre 2023

MIEUX COMPRENDRE LA DOULEUR CHRONIQUE



Tout comme la vision ou l'odorat, la douleur est un sens. Elle est plus précisément un signal du cerveau pour indiquer un danger potentiel perçu. La définition de la douleur selon l'IASP* est : « Une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite dans ces termes » (1). Ces lésions tissulaires sont perçues par les nocicepteurs qui sont nos premiers protecteurs. Ceux-ci se retrouvent à la terminaison d'un neurone, qui amène l'information à la moelle épinière. Par la suite, l'information est analysée et une commande motrice est envoyée pour éviter ce danger potentiel. Mais qu'arrive-t-il lorsque la douleur persiste?

On retrouve une augmentation de la sensibilité à la transmission du danger dans le système nerveux central (SNC). La douleur que nous expérimentons n'est donc pas nécessairement une réflexion d'une lésion perçue par les nocicepteurs. Le SNC peut augmenter son intensité, sa durée et sa localisation pour faire en sorte que la douleur ne soit plus représentative d'une lésion (2). Ceci veut dire qu'il a une possibilité de perception de douleur même quand les tissus sont guéris!

Comment pouvons-nous diminuer cette douleur persistante si nos tissus sont en bonne santé? La respiration est une des solutions puisqu'elle peut changer la réponse au stress. Une respiration calme augmente l'équilibre du pH sanguin et diminue la réponse au stress perçue par le système nerveux central. Le yoga est une méthode très utilisée dans la gestion de la douleur chronique puisque cette pratique de conscience corporelle, incluant diverses techniques de respiration, est démontrée comme permettant de diminuer le signal de danger, augmenter la tolérance à la douleur et diminuer l'anxiété et la détresse associée à la douleur(3).

Il est important de consulter un professionnel de la santé avant d'entamer une nouvelle pratique d'activité physique lorsque qu'il y a une présence de douleur afin de s'assurer que l'activité est sécuritaire pour vous.

Pour plus d'informations veuillez consulter :

Ressources:

1. Flor, H., Turk, D. (2012) Chronic Pain: An Integrated Behavioral Approach. Seattle, WA, USA: IASP Press
2. Wideman, T. (2014) Managing complex pain in a busy practice: what can I do in 15 minutes? Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec.
3. Rivest-Gadbois E, Boudrias M-H, What are the known effects of yoga on the brain in relation to motor performances, body awareness and pain? A narrative review, Complementary Therapies in Medicine (2019): <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.03.021>