

DOULEURS CHRONIQUES ET CRISE OPIOÏDE

La prescription d'opioïdes pour soulager les douleurs chroniques a été associée à une augmentation importante des décès liés aux opioïdes, à un risque élevé de dépendance et de toxicomanie et à d'autres effets secondaires associés à l'utilisation prolongée d'opioïdes.

- On estime à **27 millions le nombre de personnes** souffrant de troubles liés à l'usage d'opioïdes en 2016.
- Le nombre **d'overdoses d'opioïdes a augmenté au cours des dernières années**, en partie en raison de l'utilisation accrue des opioïdes dans le traitement de douleurs chroniques non cancéreuses.
- Rien qu'aux États-Unis, en 2016, on estimait à 63 632 le nombre de décès dus à une overdose de drogues, soit une augmentation de 21 % par rapport aux années précédentes. Cette augmentation des décès est principalement due à **l'augmentation des prescriptions d'opiacés sous ordonnance**.

Comment la physiothérapie peut-elle aider ?



LA PHYSIOTHÉRAPIE FAIT PARTIE DE LA SOLUTION

La physiothérapie est efficace pour traiter et réduire les douleurs chroniques.

Un physiothérapeute peut concevoir un programme de traitement individualisé combinant les techniques les plus appropriées pour traiter le problème sous-jacent, notamment :

L'exercice : les personnes qui font régulièrement de l'exercice ressentent moins de douleur

La gestion du stress : pleine conscience, relaxation, visualisation et exposition graduelle aux événements générateurs de stress peuvent aider à réduire la douleur et à améliorer les capacités fonctionnelles

L'hygiène du sommeil : les physiothérapeutes peuvent vous expliquer l'importance d'une hygiène du sommeil appropriée pour aider à combattre le cercle vicieux des douleurs chroniques

L'éducation en neurosciences de la douleur : grâce à la science moderne les physiothérapeutes peuvent vous expliquer les processus impliqués dans le ressenti de la douleur



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org

#worldptday