

Douleurs chroniques et idées reçues



Un scanner suffit pour le diagnostic

FAUX

Même si une IRM, une radio ou un scanner peut parfois être utile, trouver des dégénérescences discales, de l'arthrite, des bombements discaux et des fissures est commun chez la population qui ne souffre pas, et n'explique pas toujours la douleur.



J'endommage mon corps si je souffre

FAUX

Le niveau de douleur ressenti est souvent un faible indice de la blessure ou des dommages tissulaires. Même si vous souffrez durant une activité, cela ne signifie pas forcément que vous endommagez votre corps. Un physiothérapeute peut aider à établir un programme pour faire du sport sans se blesser.



Me baisser et soulever un objet me fera mal aux lombaires

FAUX

Il peut être douloureux de se pencher et de soulever quelque chose en ayant une douleur aux lombaires, mais développer la souplesse et la force pour se pencher et soulever un objet est important. Plusieurs types d'exercices, notamment la musculation, peuvent apporter de grands bienfaits au corps.



Je devrais rester au lit et me reposer

FAUX

Reprendre le sport et le travail est plus efficace pour la récupération et empêcher la récurrence que de rester au lit. Rester au lit immobile durant plus de deux jours ne s'est jamais montré bénéfique.



De puissants antidouleurs (opioïdes) pourront m'aider à gérer la douleur

FAUX

L'utilisation d'opioïdes pour gérer la douleur peut, au mieux, masquer les problèmes physiques et retarder ou empêcher la récupération et, au pire, peut se révéler dangereuse voire mortelle.



La chirurgie est mon seul recours

FAUX

La chirurgie et les interventions ont un rôle très limité, voire absent, dans la gestion des douleurs lombaires. Seulement 1 à 5% des douleurs lombaires sont causées par des maladies ou des blessures graves.



La douleur et le handicap signifient que je ne peux rien y faire

FAUX

Les personnes qui dramatisent la signification de la douleur s'enferment dans un cercle vicieux de déni, de douleur et de handicap. Un physiothérapeute peut aider à interpréter la douleur et effectuer des exercices pour briser ce cercle et soulager la douleur.

La physiothérapie est incluse dans toutes les recommandations du traitement de la douleur chronique. Parlez-en à votre physiothérapeute



Movement for Health
World Physical Therapy Day



**World Confederation
for Physical Therapy**

www.wcpt.org