


L'ACTIVITE PHYSIQUE : OUI MAIS COMMENT NE PAS AGGRAVER LES DOULEURS

- L'objectif est de faire de l'activité physique **TOUS LES JOURS** mais la faire en fonction de vos possibilités actuelles.
- Au départ, **sous-estimer vos objectifs**.
- **Noter votre douleur avant, pendant, juste après, 1h après, 3 h après et le lendemain de l'activité physique. Et réajuster en fonction.**
- **Si les douleurs sont trop importantes après l'effort : alors faire la règle des 2/3 = baisser le niveau d'activité physique de 2/3**
 - (exemple : si vous avez de fortes douleurs pour 30 minutes, alors faites 20 minutes)
- Puis quand douleurs stabilisées augmenter progressivement
- **Éviter d'aller jusqu'à la crise douloureuse = Seuil critique de douleur.** (Ne pas aller en zone Rouge).

Date	Activité 	Durée Où KM	Douleur AVANT l'Effort 0 à 10	Douleur PENDANT l'Effort 0 à 10	Douleur JUSTE APRES l'Effort 0 à 10	Douleur 1 Heure APRES l'Effort 0 à 10	Douleur 3 Heures APRES l'Effort 0 à 10	Douleur le JOUR APRES l'Effort 0 à 10	CONCLUSION - Douleur peu modifié = Effort Identique - Douleur ↗ = je baisse mon prochain effort	<u>Ce que Je change :</u> Si les douleurs sont trop ↗ après l'effort : alors faire la règle des 2/3 = baisser la durée d'activité physique de 2/3 :
Le 23	Marche	45 min	3	4	4	6	5	5	TROP	Je baisse : Demain 30'
Le 24	Marche	30 min	4	5	5	4	4	4	Correct	Je reste identique 7 Jours