

L'activité Physique, OUI : Pourquoi et Comment ?

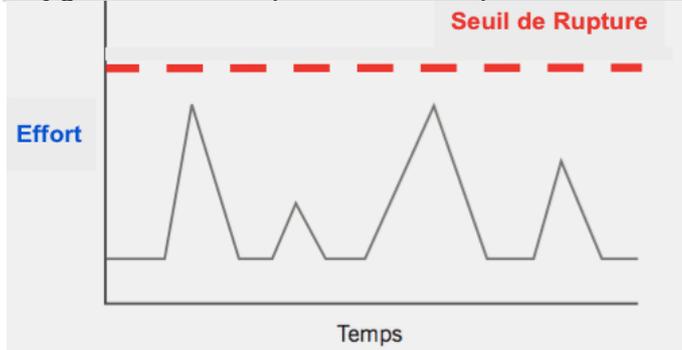
1 : Pourquoi l'activité physique est importante ?

Contrôle les anomalies lipidiques sanguines (Cholestérol...), le diabète, l'obésité et baisse la TA.
Réduit la dépression. Améliore la mémoire. Fabrication d'ENDORPHINE. Réduit les contractures.
Améliore la confiance en soi et l'estime de soi, et permet une meilleure résistance au stress mental

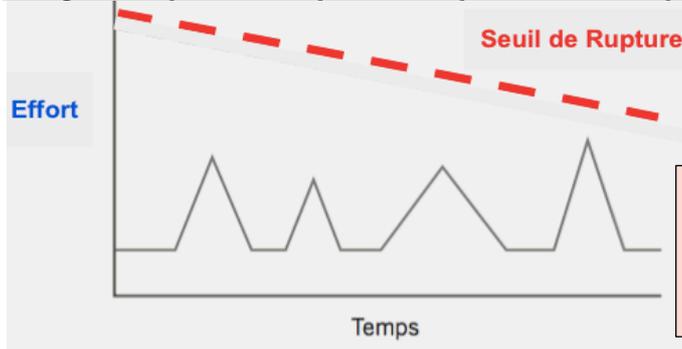
2 : Comprendre la notion de seuil (Explique Blessure et Guérison) Selon les productions Odon, Laval, Canada

Tous les tissus de notre corps (muscles, tendons, ligaments, os) possèdent une certaine résistance qui leur permet de supporter la **charge** qu'impose chacun de nos mouvements. Cette résistance a cependant une limite appelée **seuil de rupture**. Il y a blessure si on force trop, c'est à dire si on dépasse le **seuil de rupture**.

La **figure 1** illustre des personnes actives qui sollicitent leurs muscles et leurs tendons régulièrement et sans blessure.



La **Figure 2** représente une personne trop sédentaire chez qui l'inactivité diminue le seuil de rupture.



Inactivité = Baisse de la résistance du corps



Comme l'indiquent les **figures 3 et 4**, une blessure se produit aussitôt que la charge dépasse le point de rupture.

Figure 3 : Une blessure se produit dès que la charge dépasse le point de rupture chez une personne active

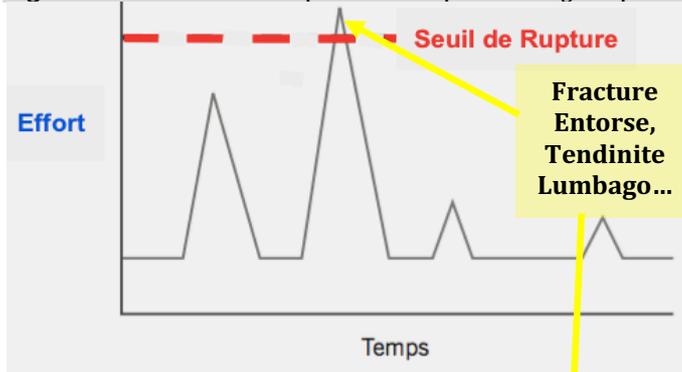
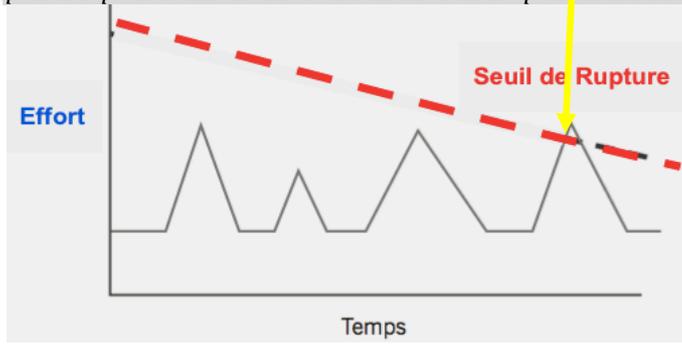


Figure 4 Chez la personne menant une **vie inactive**, le point de rupture est devenu tellement bas que le simple fait de se pencher pour soulever une boîte de mouchoirs peut maintenant entraîner une blessure :



Après la blessure, l'immobilisation **nécessaire à la guérison diminue le seuil de rupture**. La réaction habituelle consiste à ralentir et à bouger avec précaution pour protéger la partie blessée. Ce ralentissement permet aux tissus de guérir à la condition de reprendre les activités normales de façon progressive et de ne pas dépasser le point de rupture (voir **figure 5**).

Il arrive toutefois que la personne réagisse différemment à la suite d'une blessure, **contribuant ainsi à son insu à la chronicité de sa douleur**.

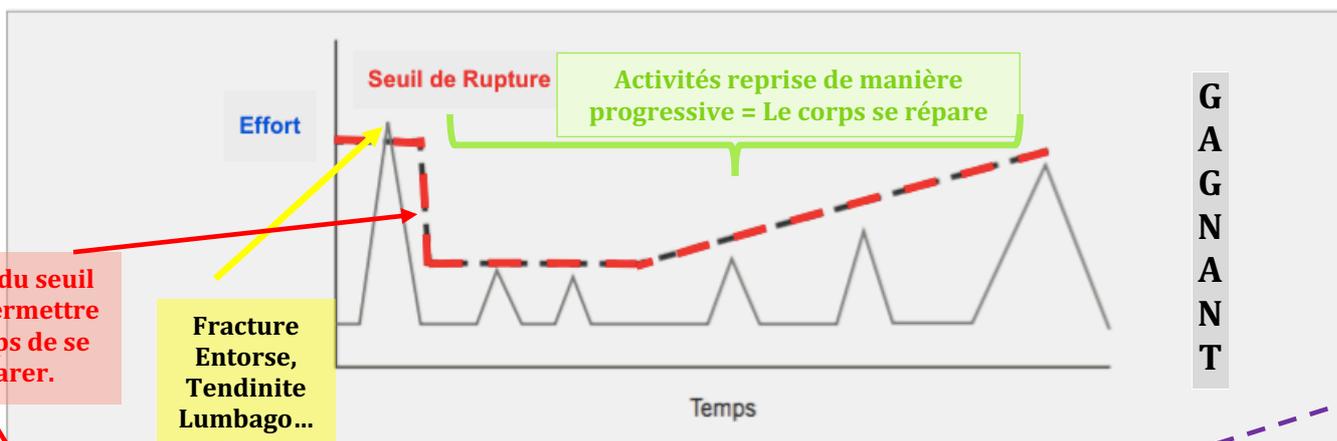
Deux réactions contribuent à la chronicité de sa douleur

- **Stratégie d'endurance de la douleur** : *Figure 6* : Malgré la blessure, la sollicitation des muscles, tendons et ligaments reste importante causant ainsi d'autres douleurs voir des blessures Dans cette situation, le processus de guérison tissulaire n'arrive jamais à rattraper les blessures à répétition. Les tissus se détériorent de plus en plus. La douleur se chronicise.
- **Stratégie d'évitement par peur de la douleur**. *Figure 7* : l'inactivité la plus complète par peur d'infliger à nouveau des blessures. Mais les tissus ont précisément besoin de mouvements et d'action pour guérir. Sous l'effet de l'inactivité, les tissus se détériorent de plus en plus. La douleur se chronicise.

Il n'est pas rare d'utiliser ces deux stratégies dans la même journée. À titre d'exemple, la recherche montre que les personnes atteintes de lombalgie chronique travaillent **autant** que les personnes sans lombalgie (utilisation de la stratégie d'endurance de la douleur). Mais la distribution des activités au cours de la journée diffère significativement. En fait, les personnes lombalgiques concentrent souvent toutes leurs activités le matin puis, épuisées et souffrantes, elles se couchent immobiles pour de longues périodes l'après-midi et le soir (utilisation ici de la stratégie d'évitement de la douleur).

En résumé, les connaissances actuelles sur les mécanismes de blessures et de guérison indiquent qu'il faut bouger avec précaution la partie blessée. Autrement dit, augmenter peu à peu l'amplitude des mouvements en adoptant une vitesse de progression qui permettra une amélioration continue de la partie blessée.

FIGURE 5 : À la suite d'une blessure, la guérison tissulaire se produit naturellement si la personne ralentit et reprend de façon progressive ses activités habituelles sans dépasser le point de rupture



Baisse du seuil pour permettre au corps de se réparer.

Fracture
Entorse,
Tendinite
Lumbago...

FIGURE 6 : Stratégie d'endurance de la douleur

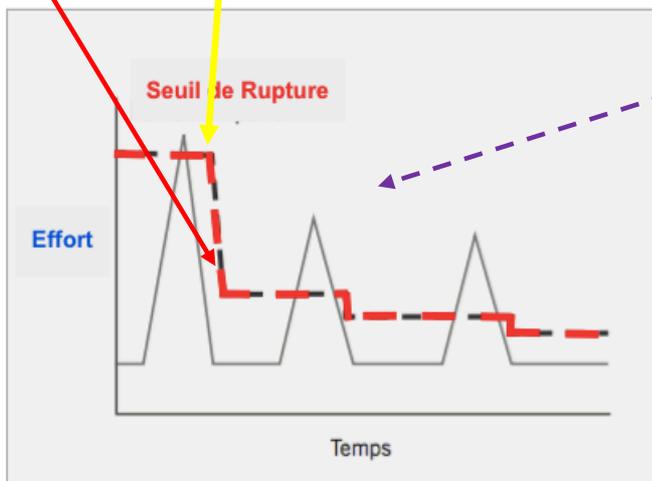
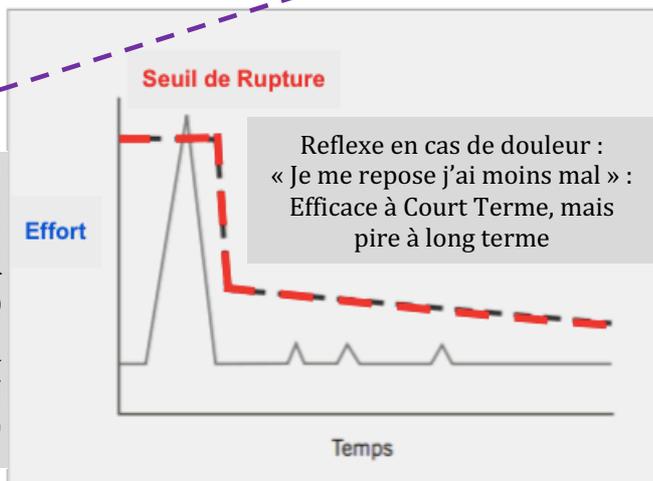


FIGURE 7 : Stratégie d'évitement par peur de la douleur



P
E
R
D
A
N
T

Reflexe en cas de douleur :
« Je me repose j'ai moins mal » :
Efficace à Court Terme, mais pire à long terme

Je Force = Endurance
Réponse du corps : ↘ du seuil

↔ Alternance ↔

Je suis Inactif = Évitement
Réponse du corps : ↘ de la résistance

3 : Refaire de l'activité physique tout en respectant les limites imposées par la douleur lorsque l'on est douleur chronique.

Adapté selon Dr Butler, Pr Moseley dans « Explain Pain »

2^{ème} notion après celle de Seuil de Rupture (vue en page 1 et 2) :
La notion de Seuil de Douleur, qui est l'alerte avant la rupture.

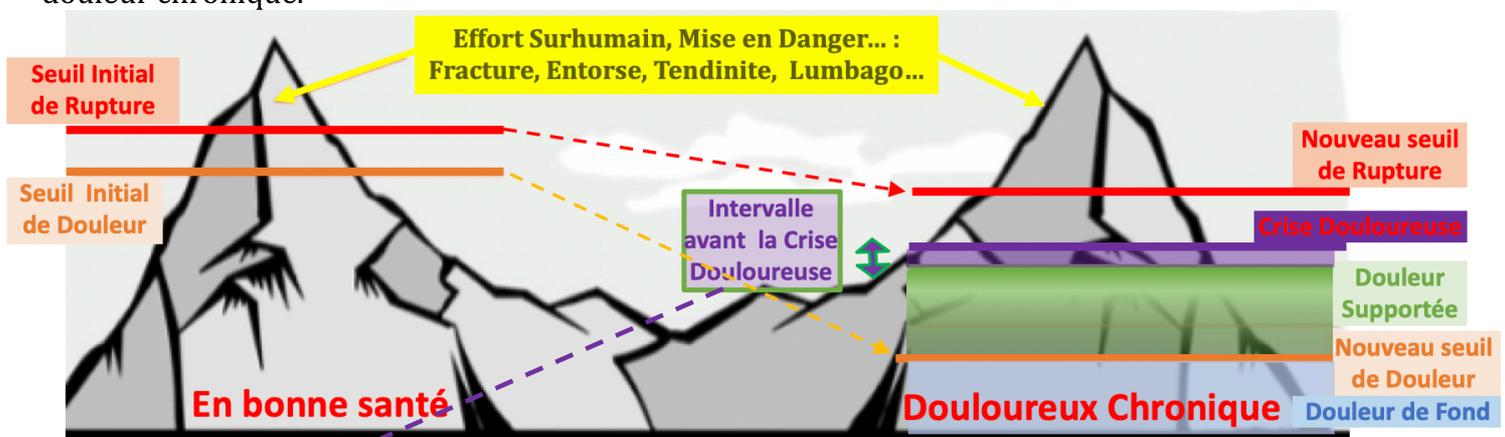
Constat avec la douleur chronique :

La douleur chronique associe des lésions nerveuses, musculaires osseuses et tendineuses présentes ou anciennes à une anomalie du seuil douloureux

Comprendre la sensibilisation : évolution de la douleur aiguë vers la douleur chronique

- La douleur Aiguë protège, vous évitez ainsi de mettre vos doigts dans les charnières de porte ou au-dessus des flammes. **La douleur chronique est une Alarme Dérégulée, Inutile, qui vous empêche de mener vos activités du quotidien.**

Ces figures de montagne (ci-dessous) sont un moyen de comprendre la relation entre vos douleurs, et les **changements de sensibilité du système nerveux (= sensibilisation)** qui se produisent avec la douleur chronique.



Stade de Douleur Aiguë :

À l'approche d'un niveau d'effort, au **Seuil de Rupture Initial (= Seuil Initial de Tolérance du corps = lésion des tissus = fracture, entorse, tendinite, hernie discale...)** le cerveau déclenche la douleur en guise de protection = **Seuil Initial de Protection par la Douleur = Douleur Aiguë = Alarme Utile.** La douleur est ici un signal d'alarme indiquant l'atteinte imminente d'un seuil d'effort qui risque de faire subir aux tissus des dommages : **il y a douleur aiguë car il y a danger pour le corps de l'individu.**

Après la Blessure ou l'accident = Stade de Douleur Chronique :

Nouveau Seuil de Douleur : Votre système d'alarme de la douleur est sensibilisé. Vous avez des douleurs à des niveaux d'activité très bas, peut-être tout le temps. Votre cerveau est en hyper vigilance par rapport à la douleur (comme les plans Vigipirates) : c'est un moyen que l'organisme met en place pour se protéger des dommages afin de vous faire comprendre que vous devez faire attention à votre corps. En médecine nous parlons de **sensibilisation.**

Il y a douleur mais votre corps n'est pas en danger : Douleur = Alarme Dérégulée.

Nouveau Seuil de Rupture : lui aussi diminue car les tissus après avoir été abimés gardent une fragilité. En effet pendant un certain temps cet organe blessé n'a pas fonctionné normalement donc il a perdu de sa résistance et de son entraînement.

Seuil de Douleur Supportée : Correspond à la douleur que vous supportez pour des efforts habituels. Cette quantité de douleur gêne peu votre qualité de vie au quotidien. A ce niveau de douleur vous ne créez pas de crise douloureuse.

Intervalle entre la douleur acceptable et la crise douloureuse : cette zone de protection est importante à percevoir, car elle est le dernier rempart avant la crise douloureuse donc mieux vous la connaissez, moins vous favoriserez les cercles vicieux de la douleur chronique.

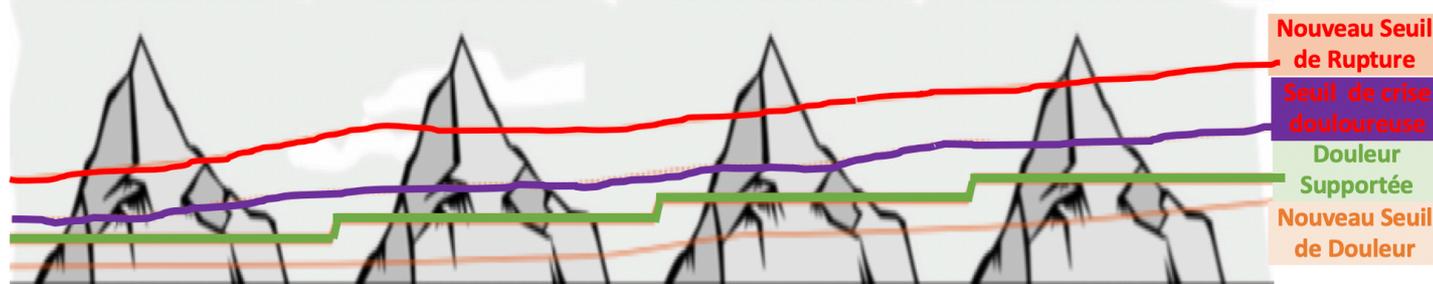
La Crise Douloureuse : est l'augmentation souvent soudaine de la douleur, qui suit un effort trop long ou trop intense qui vous laisse épuisé pendant des heures, parfois des jours, et entraîne une dépression

- Elle favorise la **chronicisation de la douleur = la sensibilisation.** Car le cerveau augmente encore plus sa détection des douleurs, par mécanisme de défense (son rôle est de vous protéger).

Dr E Carreel, CONSULTATION PLURIDISCIPLINAIRE DE LA DOULEUR, CH de Châteauroux
Plus d'informations sur Internet : « CH Châteauroux Douleur »

Comment s'exposer graduellement à l'activité Physique : en respectant le corps et les seuils de douleurs (ou d'alerte) de votre système nerveux ?

<p>1 : Commencez et restez toujours au-dessous du seuil de crise douloureuse, puis augmentez graduellement votre activité, en planifiant des étapes à l'avance : Faites toujours plus que vous avez fait la semaine précédente, mais légèrement plus.</p>	<p>2 : Le seuil de Crise Douloureuse s'élèvera lentement avec votre entraînement.</p>	<p>3 : La ligne de seuil de la douleur se soulève aussi lentement. La sensibilité à la douleur de votre corps diminue.</p>	<p>4 : La ligne de Tolérance du Corps va également s'élever. C'est l'une des belles propriétés des êtres humains. Le corps récupère, en partie, sa force et résistance s'il a été respecté.</p>
---	--	--	---



Adaptation, Fractionnement et exposition graduelle en respectant son corps

4 : Concrètement : Comment refaire de l'activité physique ? (Selon LCD :

<http://www.reseau-lcd.org/>)

Conseils communs à tous les exercices

1. Se préparer à l'exercice : relaxation musculaire, respiration, rester "positif".
2. Faire une quantité donnée d'exercices : nombre précis à faire quotidiennement (commencer par un petit nombre, ne pas chercher la performance).
- 2 Sentir et Trouver sa bonne position.
- 3 Faire l'exercice en relâchement musculaire (relaxation générale).
- 4 Faire régulièrement, tous les jours.
- 5 Augmenter progressivement en qualité et en quantité : savoir planifier.
- 6 Se ménager des pauses de récupération entre les exercices.
- 7 Savoir fractionner : plusieurs petites séances sont plus profitables qu'une longue séance.
- 8 S'entraîner avec plaisir. Il faut être motivé et choisir des activités plaisantes (vélo, piscine...).

~~Je Force = Endurance :
↘ du seuil de douleur~~

Ce qui compte ce n'est pas la quantité, c'est la manière de pratiquer l'activité.

~~Inactivité = Évitement :
↘ de la résistance du corps~~

