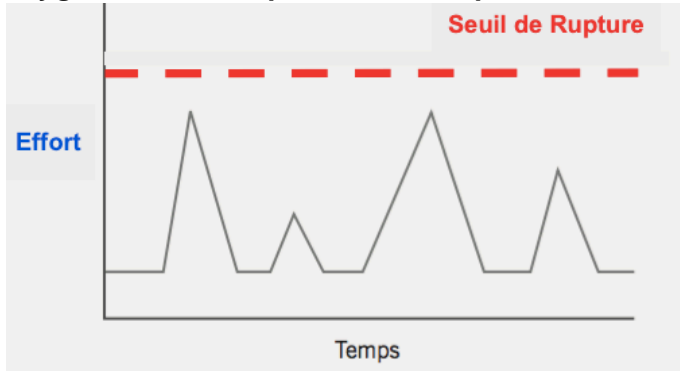


# L'activité Physique : Oui mais Comment ?

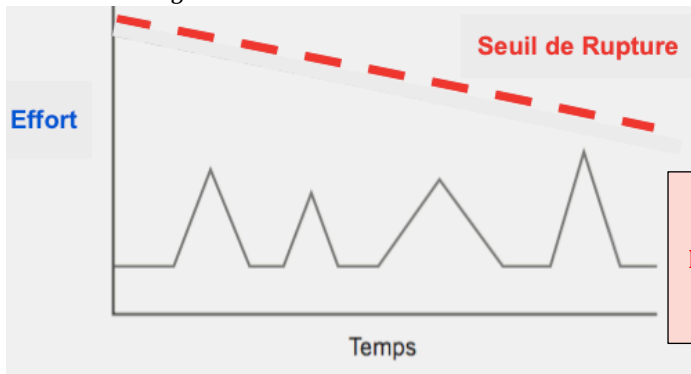
## 1 : Comprendre les mécanismes de blessure et de guérison : (Selon les productions Odon, Laval, Canada)

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 laisse se détériorer progressivement les tendons, les muscles et les ligaments.

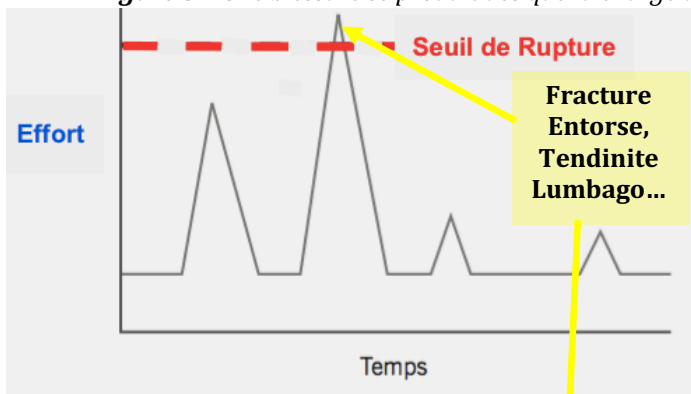


Inactivité  
=  
Baisse de la  
résistance  
du corps



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**, les tissus sont plus fragiles et le point de rupture diminue de façon importante. 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 plus dépasser le point de rupture (voir figure 5).

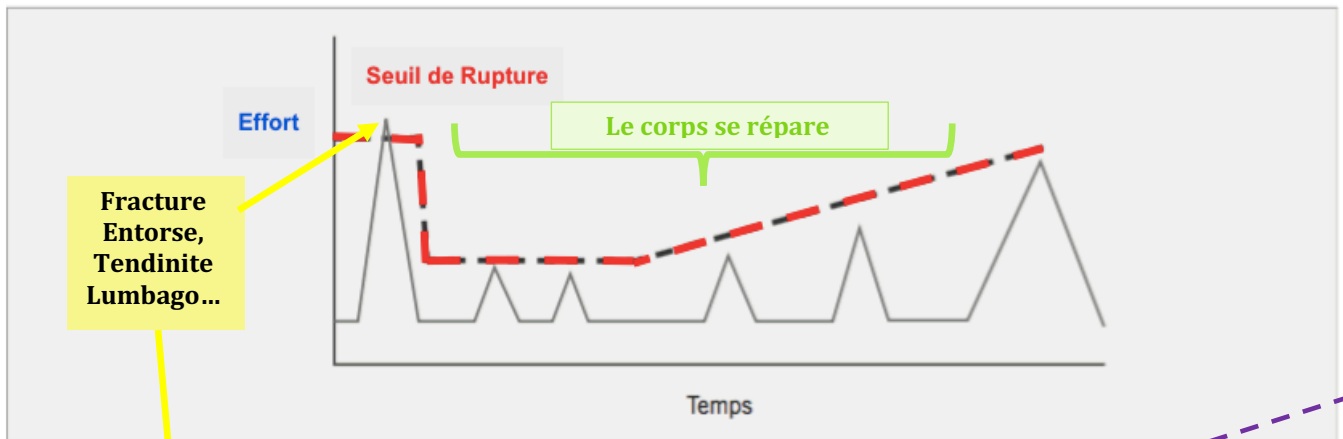
**Il arrive toutefois que la personne réagisse différemment à la suite d'une blessure, contribuant ainsi à son insu à la chronicité de sa douleur.** Les réactions les plus connues qui entravent la guérison tissulaire découlent des deux stratégies opposées suivantes.

- **Stratégie d'endurance de la douleur** : Figure 6 : Malgré la blessure, vous vous sentez obligé de continuer à solliciter de façon importante vos muscles, tendons et ligaments, 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 : Blessé, vous vous réfugiez dans l'inactivité la plus complète par peur de vous infliger à nouveau des douleurs. Mais les tissus ont précisément besoin de mouvements et d'action pour guérir. Sous l'effet de l'inactivité, vos tissus se détériorent de plus en plus. Vous bougez de moins en moins. 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).

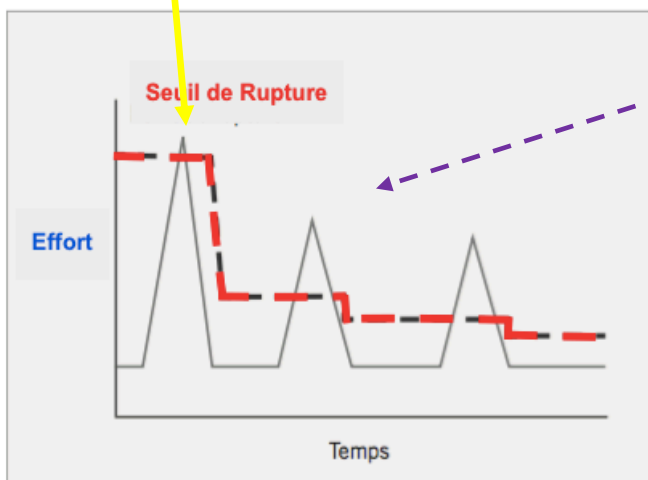
**En résumé, les connaissances actuelles sur les mécanismes de blessures et de guérison indiquent qu'il faut bouger avec précaution la partie blessée. Autrement dit, augmenter peu à peu l'amplitude des mouvements en adoptant une vitesse de progression qui permettra une amélioration continue de la partie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



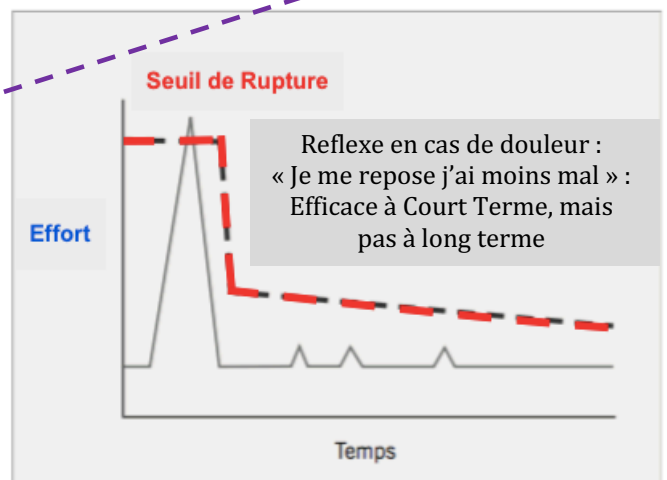
G  
A  
G  
N  
A  
N  
T

FIGURE 6 : Stratégie d'endurance de la douleur



P  
E  
R  
D  
A  
N  
T

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



**Je Force = Endurance  
= ↘ des capacités**

**Inactivité = Évitement  
= ↘ de la résistance du corps**

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

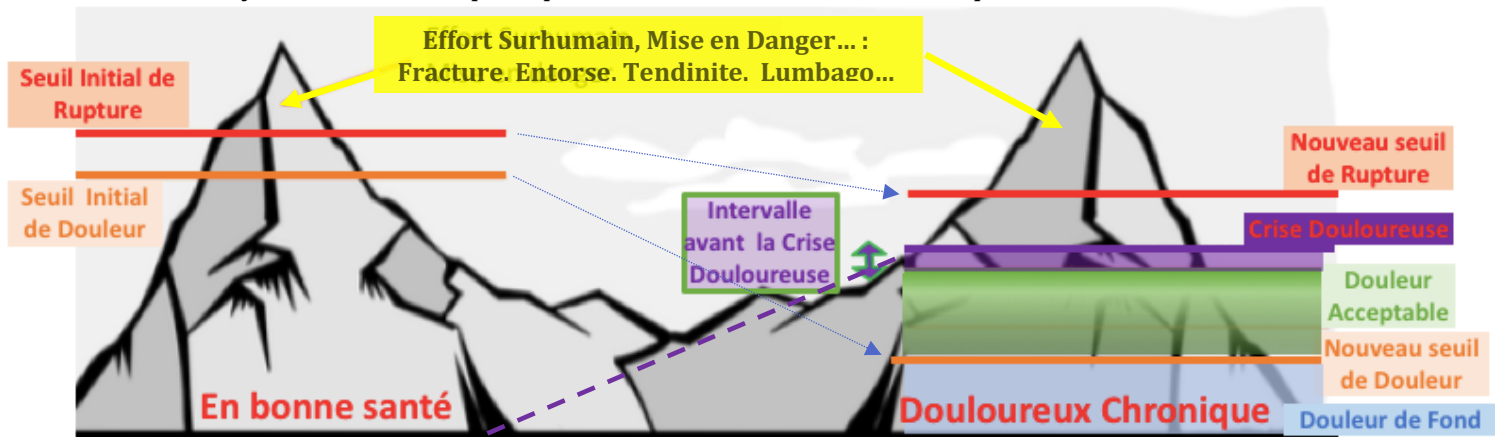
Adapté selon Dr Butler, Pr Moseley dans « Explain Pain »

### Constat avec la douleur chronique :

- La douleur chronique est avant tout une question de sensibilité ou de seuil mais n'est plus le signe d'une lésion du corps ou d'un tissu abimé (souvent les examens radiologiques ne retrouvent plus de lésions).

### Comprendre la sensibilisation qui fait passer de la douleur Aigue qui est un bon système d'Alarme à la douleur chronique qui est une Alarme Dérégulée Inutile.

Ces figures de montagne sont un moyen de comprendre la relation entre votre douleur, et les **changements de sensibilité du système nerveux** qui se produisent avec la douleur chronique.



#### Stade de Douleur Aigue :

A l'approche d'un niveau d'effort, pouvant dépasser le **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 = 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 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 acceptable ;** 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.

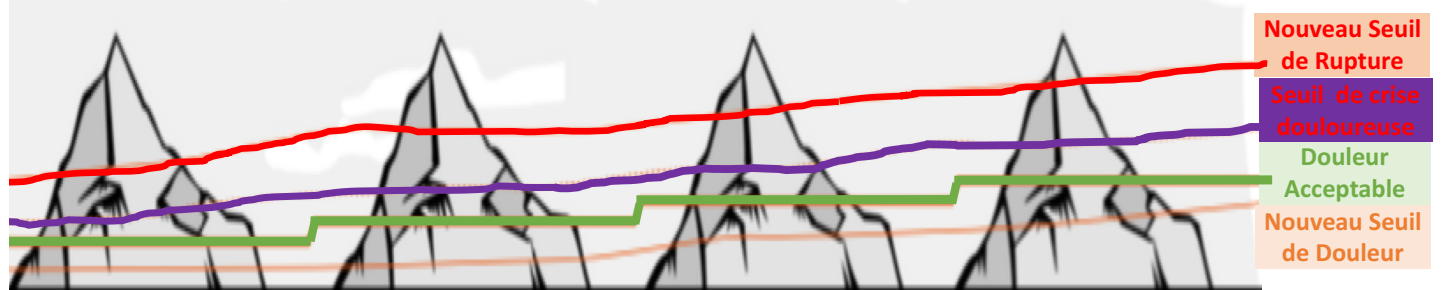
**La Crise Douloureuse :** est l'augmentation souvent soudaine de la douleur, qui vous laisse épuisé pendant des heures, parfois des jours, et vous vous sentez vraiment désespéré.

- Vous avez trop forcé et donc de nouveau entraîné une crise douloureuse,
- En plus de la douleur **vous favorisez la chronicisation de la douleur = la sensibilisation.** Car le cerveau augmente encore plus sa sensibilité à la douleur, par mécanisme de défense (son rôle est de vous protéger), pour vous faire comprendre qu'il vous faut prendre soin de vous.
- Oui vous avez fait une erreur ! Mais c'est normal, vous êtes un peu comme un enfant qui apprend à marcher, vous apprenez, vous tombez puis vous vous relevez : l'important est de comprendre pourquoi et de retenir la leçon, pour apprendre à mieux vous connaître et pour grandir.

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 ?

1 : Commencez et <b>restez toujours au-dessous du seuil de crise douloureuse</b> , puis <b>augmentez graduellement</b> votre activité, en planifiant des étapes à l'avance : Faites toujours plus que vous avez fait la semaine précédente, mais légèrement plus.	2 : Le seuil de Crise Douloureuse s'élèvera <b>lentement avec votre entraînement</b> .	3 : La ligne de seuil de la douleur se soulève aussi lentement. La sensibilité à la douleur de votre corps diminue.	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.
---	--	---	--



### Adaptation, Fractionnement et exposition graduelle en respectant son corps

### 3 : 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 = ↘ des capacités~~

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

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

