

# La douleur chronique

La douleur chronique, qui se définit comme une douleur persistante et continue, peut rendre difficile l'accomplissement d'activités normales. Elle peut également affecter les relations et entraver les performances professionnelles. Certaines personnes peuvent développer une douleur chronique intermittente, c'est-à-dire une douleur qui peut se manifester pendant un certain temps, puis s'atténuer.

La douleur chronique provient généralement de deux sources :

- ▶ Neuropathique (douleur causée par les nerfs)
- ▶ Myofascial (douleur émanant des muscles et des tissus mous)

Il n'est pas rare qu'une personne présente une combinaison de douleurs neuropathiques et myofasciales.

La douleur chronique peut résulter d'un certain nombre d'affections, notamment :

- ▶ Une blessure qui n'a pas guéri correctement
- ▶ Une tension musculaire liée au stress
- ▶ Les maladies auto-immunes, telles que la polyarthrite rhumatoïde ou le lupus
- ▶ Les microtraumatismes répétés (RSI)
- ▶ Les conditions liées à l'âge, telles que l'arthrose

Les effets courants de la douleur chronique sont les suivants :

- ▶ Fatigue
- ▶ Irritabilité, colère ou sautes d'humeur
- ▶ Dépression
- ▶ Troubles du sommeil ou de l'appétit
- ▶ Problèmes de concentration
- ▶ Incapacité à réaliser ses activités préférées

Les médicaments peuvent aider à gérer la douleur chronique, mais avec le temps, l'utilisateur peut développer une tolérance et avoir besoin de doses plus importantes. Les personnes qui prennent des médicaments sur ordonnance doivent s'adresser à un médecin pour gérer leur consommation.

Parmi les autres options de gestion de la douleur chronique, citons :

- ▶ L'exercice physique, l'étirement ou le yoga
- ▶ Le massage, la thérapie physique ou le traitement chiropratique
- ▶ La méditation en pleine conscience

Si vous devez faire face aux effets de la douleur chronique, LifeMatters peut vous aider. Vous pouvez nous appeler 24h sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année.



Appelez **LifeMatters®** gratuitement à toute heure.  
**1-800-634-6433**

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être  
**mylifematters.com** • 24/7/365

Appelez en PCV le **262-574-2509** si vous êtes hors de l'Amérique du nord.

Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

Les renseignements ci-dessus ne sont donnés qu'à titre d'information et ne sauraient se substituer à un avis médical.

Source : The Kenneth Peters Center for Recovery

