



# Douleur Canada

Notre réseau d'action canadien

## TROUVER UN PHYSIOTHÉRAPEUTE POUR GÉRER LA DOULEUR CHRONIQUE

Les physiothérapeutes peuvent aider les personnes souffrant de douleurs chroniques à améliorer leur qualité de vie et leur mobilité ainsi qu'à favoriser leur rétablissement. Un physiothérapeute est un professionnel de la santé qui collabore avec ses clients et qui puise dans ses propres connaissances de son corps et de ses mouvements pour évaluer et gérer la douleur. Pour obtenir davantage de renseignements sur les physiothérapeutes, visitez le site Web suivant : <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/physiotherapy>

### TROUVER UN PHYSIOTHÉRAPEUTE

Vous pouvez trouver un physiothérapeute des manières suivantes :

- Parler à votre médecin
- Poser la question à votre famille et à vos amis
- Effectuer une recherche sur Internet
- Plusieurs provinces ont leur propre base de données (par exemple : en C.-B.

<https://bcphysio.org/find-a-physio-et> en Ontario <https://portal.collegept.org/public-register/> )

### CHOISIR UN PHYSIOTHÉRAPEUTE

Nous vous invitons à chercher un physiothérapeute qui est inscrit à l'ordre des physiothérapeutes de votre province (par exemple, en Colombie-Britannique : <https://cptbc.org/>.) En tant que membre inscrit de son ordre, un physiothérapeute doit suivre les règles et le code de déontologie de cet ordre. Pour trouver votre ordre local, cherchez « ordre des physiothérapeutes + (votre province ou territoire) » sur Internet.

Lorsque vous trouverez un physiothérapeute, pensez à organiser une première rencontre avec lui ou elle

pour vous assurer qu'il ou elle vous convient. Ces premières rencontres sont généralement gratuites. Au cours de cette première rencontre, pensez à poser les questions suivantes pour connaître leur approche du traitement des personnes souffrant de douleurs chroniques :

- Que pouvez-vous m'apprendre pour m'aider à gérer ma douleur?
- Comment allez-vous m'aider à me déplacer plus facilement?

Un physiothérapeute qui comprend la douleur chronique répondra probablement aux questions ci-dessus par :

- « Nous nous concentrerons sur les moyens de vous aider à mieux bouger ou à accomplir vos activités quotidiennes plus facilement au lieu de chercher un "remède". »
- « Nous ferons certains exercices et vous suivrez certains traitements pendant les rendez-vous, et je vous en enseignerai quelques-uns que vous pourrez également faire à la maison. »
- Une explication de la science de la douleur chronique.

Vous pouvez également envisager de leur demander s'ils ont reçu une formation supplémentaire sur la douleur chronique, comme des formations assurées par Pain BC ou d'autres formations professionnelles accréditées.

## **PAYER UN PHYSIOTHÉRAPEUTE**

De nombreuses cliniques de physiothérapie acceptent la prestation d'assurance-maladie complémentaire, comme l'assurance-maladie de votre emploi, pour couvrir le coût des séances. Si vous disposez de ce type de couverture, vous devez d'abord vérifier auprès de votre physiothérapeute ou de votre clinique pour vous assurer qu'il accepte vos prestations.

Demandez également à votre assureur s'il couvrira votre praticien et quel montant sera couvert par rendez-vous. Les cliniques ou les assureurs ne proposent pas tous la facturation directe. Cela signifie donc que ce sera à vous de payer la séance, puis de vous faire rembourser par votre assureur plus tard. Si cette démarche vous est difficile, il serait bon de chercher un autre physiothérapeute ou une autre

clinique.

Dans certaines provinces, vous pouvez bénéficier d'une aide gouvernementale qui couvre en partie les frais de physiothérapie.

En Colombie-Britannique, si vous n'avez pas d'assurance-maladie complémentaire, vous pouvez être admissible aux prestations supplémentaires du Medical Services Plan (MSP), qui prévoit le paiement partiel de certains services médicaux, notamment la physiothérapie. Veuillez consulter le site Web suivant pour obtenir davantage de renseignements : <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/benefits/services-covered-by-msp/supplementary-benefits>

En Ontario, vous pouvez également avoir accès à une aide gouvernementale pour la physiothérapie. Veuillez consulter ce site Web pour obtenir davantage de renseignements :

<https://www.collegept.org/patients/Accessing-Government-Funded-Physiotherapy>

Remarque : Chaque province et territoire dispose de différentes aides. Il est préférable de communiquer avec votre clinique de physiothérapie locale pour savoir s'il existe des aides financières supplémentaires auxquelles vous pourriez avoir accès.

## **COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DE VOS SÉANCES DE PHYSIOTHÉRAPIE**

Aller chez un physiothérapeute peut sembler démesuré et intimidant si vous ne savez pas à quoi vous attendre ou si vous avez eu de mauvaises expériences dans le passé. Voici quelques conseils pour vous aider à planifier une expérience productive et positive avec votre physiothérapeute.

(1) Créez un plan et fixez un objectif :

- Demandez à votre physiothérapeute de vous expliquer votre plan de traitement. Un physiothérapeute ayant une connaissance de la douleur chronique devrait être en mesure de communiquer un plan et d'expliquer comment il vous aidera à gérer votre douleur.

- Demandez à votre physiothérapeute de vous expliquer l'objectif final (c'est-à-dire ce que vous retirerez de votre participation aux séances de physiothérapie). À la fin de vos séances, votre physiothérapeute devrait vous avoir donné les outils nécessaires pour continuer à gérer votre douleur à domicile.

(2) Demandez au physiothérapeute de vous expliquer en détail tous les exercices à faire à la maison et de vous les montrer avant de quitter son cabinet. Pour vous aider à vous rappeler comment effectuer vos exercices correctement et en toute sécurité à la maison, vous pouvez demander ce qui suit :

- Vidéos enregistrées de vous ou de quelqu'un d'autre effectuant les exercices à regarder après coup.
- Fiches de votre physiothérapeute concernant vos exercices
- Programmes ou applications en ligne que vous pouvez suivre chez vous
- Résumé écrit de ce dont vous et le physiothérapeute avez discuté pendant le rendez-vous.

Pour résumer, voici à quoi vous pouvez vous attendre lorsque vous travaillez avec un physiothérapeute qui comprend la douleur chronique :

- Une évaluation complète, comprenant un examen physique et la possibilité de raconter votre histoire.
- Un plan de traitement axé sur vos objectifs liés à la diminution de la douleur et à la facilitation des mouvements.
- L'éducation à la douleur pour que vous compreniez l'importance des soins personnels et du mouvement.
- Des stratégies pour aider à diminuer la douleur, prendre soin de soi et se remettre en mouvement.
- Un plan d'exercices à domicile que vous pouvez et allez suivre.
- Techniques de soins personnels

## RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- Mouvements doux à faire à la maison : <https://painbc.ca/gentle-movement-at-home>
- Repenser la douleur : se servir du mouvement comme outil pédagogique pour gérer la douleur : <https://www.liveplanbe.ca/pain-education/mind-body-techniques/rethinking-pain-using-movement-as-an-educational-tool-to-manage-pain>
- Programmes gratuits d'exercices auto-guidés contre la douleur : <https://www.liveplanbe.ca/pain-education/mind-body-techniques/free-self-guided-exercise-programs-for-pain>
- (En C.-B. uniquement) Ligne d'assistance pour la douleur : composez le 1 844 880-PAIN (7246) <https://www.painbc.ca/about/programs/pain-support-line>
- (En C.-B. uniquement) HealthLink BC : composez le 811 <https://www.healthlinkbc.ca/more/about-healthlink-bc/about-8-1-1>

## RÉFÉRENCES

- Ressource de HealthLink BC sur la physiothérapie : <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/physiotherapy>
- College of Physical Therapists of British Columbia (Ordre des physiothérapeutes de la Colombie-Britannique) : <https://cptbc.org/>
- La prestation complémentaire du Medical Services Plan (MSP) : <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/benefits/services-covered-by-msp/supplementary-benefits>



Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.