

LE MOUVEMENT

Le mouvement peut être une sorte de remède chez les personnes souffrant de douleurs. Et, comme pour les médicaments, il faut parfois du temps pour trouver le type de mouvement qui vous convient. De même, lorsque vous utilisez le mouvement comme thérapie, la fréquence quotidienne des mouvements et le temps consacré aux mouvements comptent. Vous ne devez pas vous contenter des mêmes activités tous les jours; nous vous invitons à essayer de nouveaux types de mouvements!

Peu importe que vous dansiez au son de la radio tout en combattant les raideurs du matin, que vous fassiez le ménage ou que vous promeniez le chien, toute activité peut contribuer à la gestion de la douleur. Vous pouvez également trouver utile de demander l'aide d'un physiothérapeute ou d'un autre professionnel du mouvement formé à la gestion de la douleur chronique.

Un plan de mobilité typique devrait contenir un mélange de trois à quatre types d'exercices principaux :

- Exercice qui augmente votre rythme cardiaque (par exemple, marche, vélo, natation)
- Relaxation, mouvement conscient et étirement (par exemple, yoga ou tai-chi)
- Musculation et remise en forme pour développer vos muscles
- Équilibre et agilité

Il est bon de fractionner vos mouvements tout au long de la journée plutôt que de les faire en une seule séance plus longue (par exemple, marchez pendant 10 minutes trois fois par jour au lieu de marcher 30 minutes d'un coup).

SURMONTER LES OBSTACLES ÉMOTIONNELS ET PSYCHOLOGIQUES À L'EXERCICE

- Essayez de trouver des activités qui vous plaisent. Vous serez plus enclin à vouloir faire de l'exercice si vous y prenez plaisir.
- Essayez de nouvelles activités - vous serez peut-être surpris par celles qui vous plairont.
- Récompensez-vous lorsque vous faites de l'exercice!

- On peut facilement l'oublier, mais rappelez-vous que votre corps est fort et résilient.

ET SI J'AI MAL QUAND JE BOUGE?

- Parfois, la douleur peut nuire au mouvement et à l'exercice. Souvent, les gens réagissent à la douleur en faisant de l'exercice des manières suivantes :
 - En arrêtant d'en faire
 - En faisant le mouvement différemment
 - En bougeant de manière excessive et en ignorant la douleur
- Pour apprendre à faire des mouvements malgré la douleur, commencez par trouver votre point de référence. Il s'agit de la quantité d'activité que vous pouvez faire sans augmenter la douleur. Soyez prudent lorsque vous commencez un nouveau mouvement.
- À partir du point de référence, passez à la « limite » de la douleur ou de la sensation d'étirement ou de fatigue musculaire.
- Lorsque vous commencez à ressentir de la douleur, respirez calmement et régulièrement, détendez vos muscles et surveillez la douleur. Rappelez-vous que vous êtes en sécurité et que la douleur n'est pas toujours synonyme de blessure.
- Lancez-vous des défis et progressez lentement. Augmenter vos mouvements de quelques minutes ou de 5 à 10 % de plus par semaine est un énorme progrès!

SI VOUS VOULEZ ESSAYER QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU, VOICI COMMENT PROCÉDER

- Choisissez une activité que vous aimez et fixez-vous un petit objectif facilement réalisable pour vous motiver.
- Intégrez le mouvement dans votre vie quotidienne. Il ne doit pas nécessairement s'agir d'un « exercice » formel, mais peut inclure le mouvement sous toutes ses formes (par exemple, jouer avec les enfants ou faire la vaisselle).
- Célébrez vos victoires, surtout les petites.

- Mettez par écrit les raisons qui vous poussent à faire de l'exercice ainsi qu'une liste d'objectifs et affichez-les dans un endroit visible.
- Joignez-vous à un groupe et faites de l'exercice avec des amis - l'exercice en groupe renforce naturellement la motivation!
- Attendez-vous à des hauts et à des bas. Ne vous découragez pas si vous devez sauter quelques jours ou même quelques semaines. Ça arrive. Recommencez tranquillement et retrouvez votre ancien élan.

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Pain BC's Gentle Movement @ Home series: Guided movement for people in pain](#)
- [LivePlanBe section on mind-body therapies and techniques](#)
- [LivePlanBe+ module on movement \(il faut avoir un compte pour y accéder\)](#)



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