



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

La douleur, signal d'alarme de notre corps

Quand on a mal, on se réfère à un professionnel de la santé, naturellement. Saviez-vous que la douleur est le principal motif de consultation ? Encore plus si cette douleur nous impose de changer nos comportements ou nos habitudes de vie.

DÉFINIR LA DOULEUR

Tout le monde rencontre la douleur plusieurs fois dans sa vie. Mais comment la définir, plus précisément ? Selon l'Association Internationale pour l'Étude de la Douleur (IASP), il s'agit d'« une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable liée à des lésions tissulaires réelles ou potentielles ».

En d'autres mots, la douleur est un signal d'alarme de l'organisme pour lui signifier que son fonctionnement et son intégrité sont modifiés, voire diminués. Il existe deux grandes catégories de douleurs physiques : les douleurs aiguës et les douleurs chroniques. Lorsque survient un événement qui affecte notre moral, on parlera plutôt de douleurs psychologiques ou sentimentales.

DOULEUR AIGUË

Elle est brève et dure souvent moins de sept jours. Elle survient après un accident, une infection ou une fatigue. Cette douleur diminuera en traitant la cause qui l'a fait survenir. En la corrigeant rapidement, on évite que la douleur aiguë ne se transforme en douleur chronique.

DOULEUR CHRONIQUE

Il s'agit d'une douleur qui évolue depuis 3 à 6 mois. Persistante, elle est rebelle aux traitements usuels. Plusieurs causes sont possibles :

- Une douleur associée à une maladie chronique dont on ne peut éliminer complètement la cause : l'arthrite, le diabète, la sclérose en plaques, le cancer, le sida, etc.
- Une douleur aiguë mal soulagée qui persiste au-delà du délai normal de guérison ou qui dure plus de six mois. Par exemple, les séquelles d'accidents de voiture ou de travail, des maux de dos non ou insuffisamment soignés.
- Une douleur dont la cause est mal définie : la migraine, la fibromyalgie.
- Une douleur fantôme à la suite d'une amputation. Dans ce cas, la douleur provient des dommages faits aux nerfs du système nerveux.
- Des douleurs entretenues par le système nerveux sans élément déclencheur apparent, comme c'est le cas du syndrome de douleur régionale complexe.

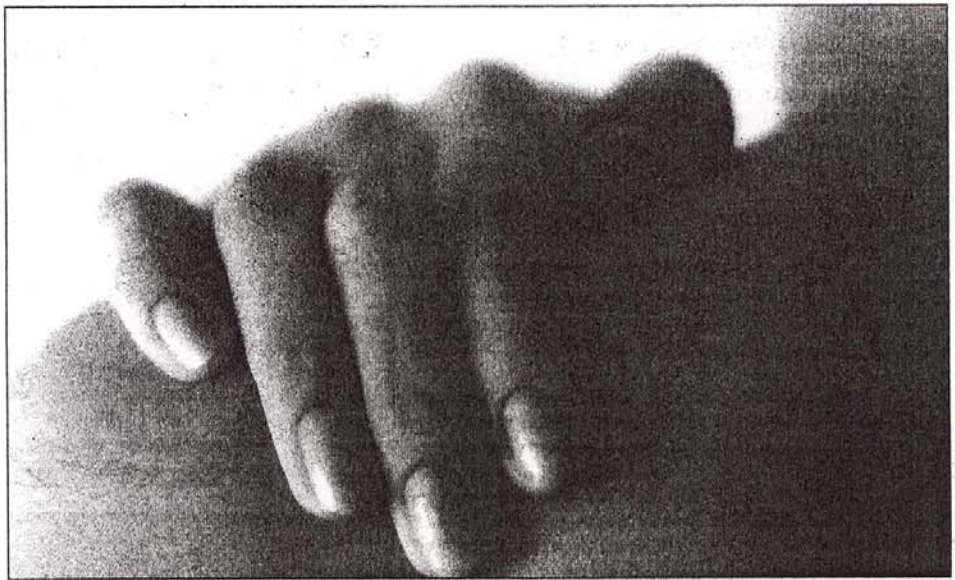


PHOTO ISTOCK

■ Un chiropraticien pourra vous aider à diagnostiquer et à traiter les causes de votre douleur, qu'elle soit aiguë ou chronique.

VIVRE AVEC UNE DOULEUR

Endurer des douleurs au-delà de quelques semaines entraîne souvent une détérioration physique qui peut, à long terme, devenir irréversible. On dira alors qu'un « nid de chronicité » s'est installé.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les personnes qui souffrent de douleurs chroniques sont quatre fois plus susceptibles de souffrir de dépression ou d'anxiété. Entre 30 % et 60 % d'entre elles connaîtront en effet un épisode dépressif au cours de leur vie.

Des blessures telles que des entorses, des étirements ou des traumatismes directs au dos, au cou, aux épaules, aux coudes ou aux genoux (qu'elles soient issues d'un accident ou d'un mouvement inapproprié), peuvent s'aggraver au fil du temps. Plusieurs semaines de traitement non approprié peuvent s'écouler avant que les premiers signes de fibrose ne se manifestent. Et lorsque la douleur persiste pendant plusieurs mois, une détérioration articulaire (arthrose) s'installe chez plusieurs personnes.

Pour les familles, les employeurs et les sociétés d'État concernées, la douleur chronique coûte cher.

Dans bien des cas, les blessures neuromusculo-squelettiques imposent aux victimes un arrêt de travail plus ou moins prolongé ainsi qu'une diminution des activités quotidiennes. En plus d'affecter la personne blessée, cela a pour effet supplémentaire d'affecter sa famille et son en-

tourage immédiat.

Qu'elle soit de nature aiguë ou chronique, la douleur n'est jamais un symptôme à négliger et il est important de consulter sans tarder. Votre chiropraticien demeure un professionnel de premier choix pour diagnostiquer et traiter les causes de vos douleurs. Il pourra bâtir un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé. Votre bien-être physique et psychologique est primordial : n'attendez plus d'avoir mal !

QUELQUES CHIFFRES

- 36 % des adultes souffrent de douleurs chroniques.
- En raison du vieillissement de la population, on prévoit une augmentation de 70 % de l'incidence de douleur chronique d'ici 25 ans.

Sources :

- Organisation mondiale de la santé;
- Agence d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé (AETMIS). Prise en charge de la douleur chronique (non cancéreuse) : organisation des services de santé. Rapport préparé par Patricia L. Dobkin et Lucy J. Boothroyd (AETMIS 06-04). Montréal : AETMIS, 2006, p.vii;
- Alberta Ministry of Health and Welfare, 2003
- Millar WJ. Chronic pain. Health Rep. 1996 Spring;7(4):47-53, 51-8. Rapport sur l'Enquête nationale sur la santé de la population de 1994-1995.