



Conseils pour aider à soulager la douleur



Nous n'allons pas vous donner de recettes miracles mais une liste non exhaustive de trucs et astuces pour tenter de soulager vos douleurs. Nous n'allons pas prétendre vous guérir mais seulement vous aider à mieux supporter.

J'ai mal partout



Nous allons surtout parler de douleurs dues au mal de dos. **Et surtout nous ne vous donnerons aucun conseil médical, nous ne sommes pas habilités pour cela.**

Nous avons ce qu'il est appelé "un handicap invisible" alors ceux qui ne connaissent pas ne vous comprendront pas et penseront que vous vous écoutez et que vous pouvez faire. Et bien non, ne les écoutez pas, écoutez votre corps et soyez bien prudent.



Tout d'abord, **le plus important dans 1er temps c'est de consulter votre médecin traitant** qui va déterminer l'origine de vos douleurs et si besoin va vous prescrire un traitement pour vous apaiser. Il pourra aussi vous faire faire des examens pour connaître les causes de vos algies. S'il pense que c'est nécessaire, il vous orientera vers un spécialiste pour soigner votre problème.

Attention, si vous avez des antalgiques pour vous soulager, ce n'est pas pour vous permettre de faire tout et n'importe quoi ensuite mais pour vous apporter un soulagement en attendant que les choses se rétablissent.

Si vous venez d'être opéré, le plus important est de rester prudent et patient, ne rien faire les premiers mois. Ne pas chercher à bruler les étapes. Vous n'avez rien à gagner à vouloir aller trop vite et vous n'avez rien à prouver à personne. Bien respecter votre convalescence va permettre de bien profiter du bon résultat de l'opération. C'est ainsi que vous vous donnerez le maxime de chance d'aller bien par la suite.

Parfois les traitements donnés ne suffisent pas à soulager et d'autres choses peuvent être mises en place pour aider.

Le médecin, s'il le juge utile, pourra vous donner des séances de kiné, pour faire des exercices que vous pourrez ensuite refaire chez vous et il pourra aussi vous prescrire des massages. Attention, il est important d'apprendre les exercices auprès d'un professionnel de santé afin de s'assurer qu'ils sont bien adaptés à votre problème. Le Kiné pourra aussi utiliser un TENS pour soulager vos douleurs.



Un séjour en centre de rééducation permet également une prise en charge pluridisciplinaire et très efficace. Vous pouvez aussi consulter un médecin qui pratique de la mésothérapie, les ventouses, de l'acupuncture, etc ...



Le chaud soit par des coussins chauffants, des bouillottes, des compresses chaudes, un sèche cheveux (attention de ne pas vous brûler), un bain chaud ..



Eviter tout courant d'air, surtout au niveau des cervicales, et vous pouvez les protéger de l'air avec des foulards.

La relaxation, la sophrologie, le yoga, l'hypnose, l'ostéopathie (qui ne sera pas un traitement de la scoliose mais peut détendre les tensions nerveuses) ... ont le pouvoir de vous détendre et ainsi diminuer la douleur et les tensions. Il faut aussi apprendre à bien respirer, c'est très important.

En fait tout ce qui vous apporte un bien être va vous détendre et vous soulager, comme par exemple la musique. Le stress peut aussi déclencher des douleurs, si vous vous sentez stressé, il faudra apprendre à gérer ce stress (ce qui vient d'être énuméré peut vous y aider)



Surtout ne pas rester toujours couché à ne rien faire, l'inactivité est notre pire ennemi. En période de douleur vous pouvez marcher un peu à votre rythme sans forcer.

Des traitements naturels à base de plantes, d'homéopathie .. peuvent aussi vous aider. Demandez conseils à votre médecin ou votre pharmacien.

Eviter les positions statiques, alterner régulièrement les positions assis et debout préférer une marche franche avec de bonnes chaussures plutôt que les piétinements dans les magasins

Attention aussi aux gestes du quotidien comme faire le lit, le ménage, la vaisselle, le lave vaisselle, l'aspirateur etc ..



Choisi une voiture bien adaptée pour son dos et pour les longs trajets et penser à faire des pauses régulièrement



Bien dormir et suffisamment est très important. Le sommeil est réparateur. Eviter de dormir sur le ventre. Certains aliments dits anti-inflammatoires comme fruits et légumes, poissons gras, et noix peuvent aussi vous soulager

Il faut aussi rester actif tout en étant à l'écoute de son corps. Il est très important de garder une activité physique mais sans forcer. La marche à votre rythme est déjà un très bon début tout comme la natation (le mieux est le dos crawlé).



C'est important de faire du sport mais sans se faire mal. Attention aux salles de sport et appareils qu'elles proposent, c'est rarement bien adaptés à nos cas et les entraîneurs ne connaissent que rarement notre pathologie et ne sont pas toujours de bon conseil. Cela pourrait apporter plus de négatif que de positif.

Il existe maintenant aussi d'autres possibilités comme avoir un coach APA (Activités Physiques Adaptées). Si vous résidez près d'un centre de rééducation spécialisé dans notre pathologie, vous pourrez avoir la chance d'avoir un entraîneur qui y a été formé et qui connaît bien notre pathologie et ainsi vous fera faire des exercices bien adaptés à notre pathologie. Il est possible aussi maintenant, depuis le 1^{er} mars 2017, d'avoir une prescription médicale pour pratiquer une Activité Physique Adaptée. Elle peut parfois dans certains cas être partiellement prise en charge, mais il est vrai que cette activité a un coût assez élevé.

Sur un dos non opéré, il y a peu de contre-indications à la pratique d'un sport, sur un dos opéré, il faut être beaucoup plus prudent sur ce qu'il est possible de faire. Un avis médical pourra vous aider à savoir si c'est bon ou pas pour votre cas.



Si vous êtes très douloureux, il sera préférable d'attendre que ça aille mieux avant de pratiquer un sport.

Attention si certaines activités vous déclenchent des douleurs, il est préférable de les arrêter car sûrement pas adaptées à votre cas et parlez-en avec votre médecin.

Les cures thermales apportent aussi un soulagement sur du long terme. Souvent il est conseillé d'y aller au moins 3 années de suite pour avoir un réel bénéfice durable.



Vous pouvez aussi voir avec votre médecin traitant s'il est possible de vous faire orienter vers un centre antidouleur qui prendra en charge la douleur de manière pluridisciplinaire mais ne soignera pas la pathologie originaire du mal.



Eviter tout ce qui pourrait déclencher des douleurs comme porter des charges lourdes ou des activités trop intenses. A bannir aussi, vous pencher en avant jambes tendues et tout ce qui est torsion du buste. Les talons hauts ne seront pas votre ami non plus tout comme les talons plats ne sont pas recommandés, l'idéal sont les talons de 4 à 5 cm.



Les fortes prises de poids ne sont pas bonnes non plus pour votre dos. Mais attention, si vous voulez perdre du poids, une forte perte de poids rapide ne sera pas bonne non plus pour votre dos. Vous pouvez vous faire aider par un nutritionniste pour faire les choses en douceur.

Bien choisir aussi sa literie et son oreiller. Il n'y a pas vraiment de modèle type, car cela peut varier d'une personne à l'autre, mais une mauvaise literie aura un effet néfaste sur notre dos. Vous pourrez trouver quelques conseils sur le forum.



Avoir des sièges aussi dans lesquels vous avez une bonne tenue ainsi que dans vos canapés. Bien adapter également vos postes de travail à votre dos pour avoir la meilleure posture possible. Vous pourrez voir avec le médecin du travail mais aussi avec l'AGEFIPH via la MDPH pour faire aménager votre poste de travail et faire intervenir un ergothérapeute.

Faire de la prévention en adoptant dans votre quotidien les bons gestes pour votre dos.
Si vous avez un traitement médicamenteux, attention à ne pas dépasser la posologie.
Ne pas augmenter la dose sans avis médicale et ne pas prendre d'antalgique non plus sans avis médicale.
Tout comme il ne faut pas les arrêter ou les diminuer sans avis et suivi médicale.

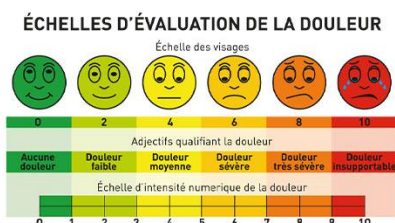


Attention aussi aux manipulations vertébrales qui peuvent être lourdes de conséquence.

La douleur il faut oser en parler autour de vous pour être mieux compris, en parler aide déjà à soulager.

Ce ne sont que quelques conseils qui peuvent vous aider à améliorer votre quotidien, si vous avez vous aussi des astuces à échanger, n'hésitez pas à nous en faire part, cela pourrait être utile à d'autres

La douleur est aussi un signal d'alarme pour vous signaler que quelque chose ne va pas, attention de bien en prendre compte et ne pas oublier de prendre en charge le mal à l'origine de cette douleur.



La chose la plus importante avant tout c'est de consulter votre médecin.

Ne prenez aucun médicament conseillé par un non professionnel de santé. Un médicament et sa posologie doivent toujours être adaptés à chaque cas et donc prescrits et sous suivi d'un médecin qui vous aura examiné.

Quarante ANS c'est La Vieillesse
de La Jeunesse
et cinquante ANS c'est La Jeunesse
de La Vieillesse..
Aie aie aie Mes DOULEURS..

