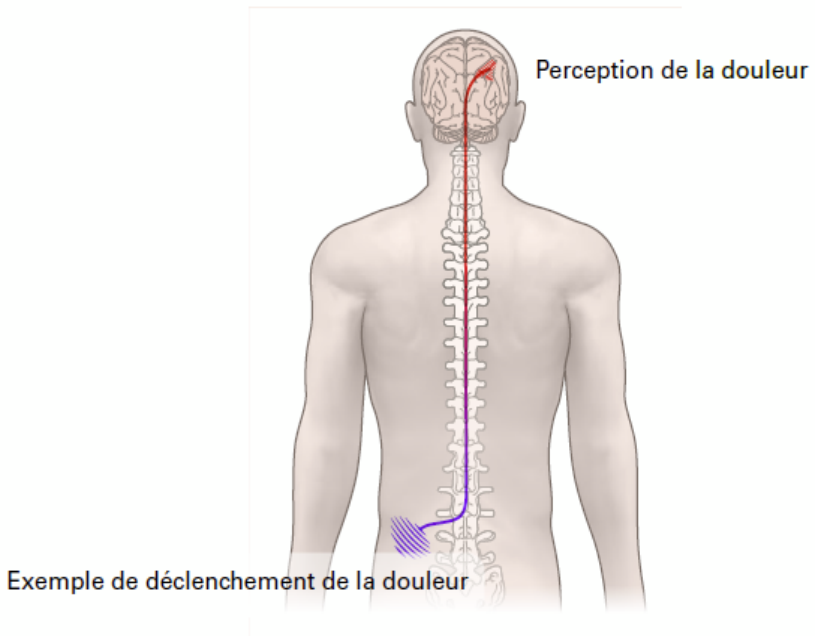


## Mesures complémentaires contre la douleur

Les nerfs sont comme des fils électriques qui transportent un signal de douleur jusqu'au cerveau. C'est dans le cerveau que ce signal devient une sensation de douleur.

La moelle épinière fonctionne un peu comme un interrupteur ou un feu de circulation. Elle peut ralentir ou bloquer certains signaux de douleur, ce qui permet de ressentir moins de douleur.



## Mesures ayant une influence sur la perception de la douleur

- **La relaxation**, par exemple en écoutant de la musique, par des rituels spécifiques ou des exercices de relaxation (p. ex. relaxation musculaire progressive que l'on peut apprendre dans des cours). Se distraire en faisant quelque chose qui procure du plaisir, par exemple télévision ou lecture.
- **L'humour** aide souvent à se détendre.
- **L'imagination** peut être mise à profit pour se rappeler des images qui donnent de la force et y rester un moment.
- **L'acupuncture et la réflexologie**, utilisé en complément de vos traitements anti-douleurs peuvent soulager la détresse et la douleur.
- **La thérapie cognitivo-comportementale**, peut améliorer vos capacités à réagir face à votre douleur, à retrouver du contrôle et de la confiance.
- **Le yin yoga**, est une méthode de yoga douce qui se concentre sur la respiration et la méditation et qui convient à tous. Les exercices de yin yoga aident à se calmer, à se connecter à son corps et le détendre

## Mesures ayant une influence sur le déclenchement de la douleur

- **La chaleur**: à l'aide d'un coussin chauffant, d'une compresse (hot pack) ou d'un enveloppement chaud. La chaleur aide à détendre les muscles mais son effet est généralement court. Ne pas l'utiliser sans avoir demandé l'avis de l'équipe soignante.
- **Le froid**: à l'aide d'une compresse (cold pack), d'une pommade rafraîchissante ou d'un enveloppement froid. Le froid réduit le stimulus douloureux et la perception de la douleur. La température des enveloppements froids ne doit être que d'environ 10° C inférieure à la température de la peau (le cold pack doit par exemple être refroidi au réfrigérateur et non au congélateur). Ne pas l'utiliser sans avoir demandé l'avis de l'équipe soignante. Ne pas utiliser de froid après une radiothérapie ou en cas de diminution de la circulation sanguine (ischémie).

- **Massages par un-e professionnel-le** : les massages détendent les muscles, assouplissent le tissu conjonctif, influencent le système nerveux et aident à se relaxer psychologiquement