DOULEUR PERSISTANTE

Douleur chronique

Douleur présente depuis plus de 3 mois.

ARTICULATIONS ET VIEILLISSEMENT

UNE DOULEUR QUI DURE NE SIGNIFIE PAS FORCÉMENT UNE LÉSION QUI S'AGGRAVE.

BON À SAVOIR

Quand une douleur dure, le système nerveux peut devenir plus sensible : la douleur reflète alors moins fidèlement l'état des tissus. Comprendre ce mécanisme, reprendre l'activité par paliers et protéger son sommeil sont des leviers recommandés.

Ce qui aide

- Augmentez l'activité par petits paliers réguliers.
- Planifiez chaque jour une activité qui vous fait plaisir.
- Gardez des horaires de sommeil réguliers.

Ce qui freine

- Tout faire les bons jours, plus rien les mauvais.
- Renoncer à des activités par peur de la douleur.
- Multiplier les examens d'imagerie sans avis médical.

LE PETIT PLUS Chaleur, relaxation, marche au calme : gardez une liste de ce qui vous apaise et utilisez-la.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Marche dosée

Choisissez une durée faisable même un mauvais jour. Ajoutez 1 à 2 minutes chaque semaine.

Tous les jours

Dès aujourd'hui

2 Lever de chaise

Levez-vous et rasseyez-vous lentement.

2 à 3 séries de 10

Dès aujourd'hui

3 Respirer lentement

Inspirez 4 secondes par le nez, soufflez 6 secondes.

5 minutes, 2 fois par jour

Dès aujourd'hui

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- vous maigrissez sans raison ;
- vous avez de la fièvre ;
- une faiblesse ou un engourdissement nouveau apparaît ;
- votre moral est très bas : parlez-en à votre médecin ;
- vous avez eu un cancer et la douleur change ou s'étend.

Idées noires : appelez le 3114, numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h/24. Danger immédiat : appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : NICE NG193, Chronic pain, 2021 · HAS, Douleur chronique, 2008 · Moseley et Butler, Journal of Pain, 2015.