

Connexion « corps-machine »

**Comment le stress peut causer, affecter ou aggraver la douleur? Quel est le lien entre le corps et l’esprit?**

1. L’adrénaline est emprisonnée dans votre circulation sanguine, votre rythme cardiaque s’accélère, vos muscles deviennent tendus et vous transpirez plus. Votre douleur augmente et devient plus intense.
2. Lorsque vous êtes blessé, tout stresse que vous ressentez peut empirer la blessure et la sensation de douleur.
3. Soulager le stress peut soulager la douleur

**Traitement**

1.

2.

**Diagnose**

**Ce que JE CROIS être votre/vos problème(s): Ce que JE NE CROIS PAS être votre/vos problème(s):**

 1. Os

 2. Nerfs

 3. Articulations

 4.

**Autres facteurs pouvant affecter, empirer ou aggraver la douleur chez n’importe quelle personne :**

1. Vie en général
2. Problèmes financiers
3. Stress /colère /peur /cauchemar
4. Antécédents de sévices
5. Antécédents d’abus sexuel
6. Alcoolisme (vous ou votre famille)

Juste assez

Pas assez

 Tabagisme

**Traitement**

1.

2.

**Traitement**

1.

2.

**Traitement**

1.

2.

**Traitement**

1.

2.

 1.

 2.

Trop

Bon

Non réparateur

Pauvre

 Alcool

 Nutrition

**Sommeil**

**Exercise**

**Ergonomie**

**Habitudes**

**Name:**

**Date:**

**Chart No.:**

**Explication de la douleur et diagramme du traitement**

Hillel M. Finestone, M.D., CM, FRCPC Médecine physique et réadaptation, Université d’Ottawa

**Quels sont vos « facteurs de risque de douleur »?**