

5. COMMENT ADOPTER LE PACING AU QUOTIDIEN ?

1. Choisissez une activité que vous souhaitez faire de manière régulière et qui vous plaît.
2. Déterminez le niveau de référence de votre activité (par exemple : marcher 15 minutes à raison de 2x par jour). Définissez la durée de votre activité, sans que la douleur ne devienne insupportable. Une fois votre niveau de référence déterminé, vous devez le tester et voir ce qu'il se passe réellement.
3. Déterminez ensuite votre niveau d'inconfort lors de votre phase de repos, ainsi que le temps nécessaire pour que la douleur reste supportable (heures, jours...).
4. Fractionnez vos activités avec des moments de repos.
5. Alternez les 2 phases « activité / repos » durant 70% de votre journée au minimum.
6. Planifiez des objectifs d'évolution de votre niveau de référence pour chaque activité.

Progresser à votre rythme, pensez à écouter votre corps, ne vous mettez pas la pression. L'objectif étant de bouger sans ressentir des douleurs intolérables.



CLINIQUE DE LA DOULEUR

Médecins

Dr Sophie FRANCOIS
Dr Geneviève SOMJA
Dr Julie GOUJON-DUBOIS

Infirmière en chef

Mme Corinne COLLETTE

Équipe infirmières / aide-soignantes

Mme Laurène Allard
Mme Martine Bovy
Mme Dora Juen
Mme Vittoria Sferrazza
Mme Vanessa Vanderleyden
Mme Stéphanie Lega

Psychologue

Mme Coralie Vanlimbergen

Sophrologue

Mme Emmanuelle Piroton

RENDEZ-VOUS ET RENSEIGNEMENTS

Tel : 085/27.74.26 - algologie@chrh.be

INFORMATIONS

CHR DE HUY

L'HÔPITAL
Rue des Trois Ponts 2
4500 Huy

EN LIGNE

SITE WEB

www.chrh.be

RÉSEAUX SOCIAUX



0570 228-0
Edition : 13/09/2023

BROCHURE À L'ATTENTION DU PATIENT

PACING ET DOULEUR CHRONIQUE

Comment mieux gérer vos activités physiques ?



1. INTRODUCTION

Lors des consultations avec les médecins algologues, ces derniers vous demandent de bouger malgré vos douleurs, mais vous ne savez pas comment vous y prendre pour éviter que cela ne vous complique pas la vie ?

Voici quelques conseils sur le **PACING**.

2. QU'EST-CE QUE LE PACING ?

Le PACING est une adaptation de votre activité physique en respectant un certain rythme, sans augmenter votre douleur.

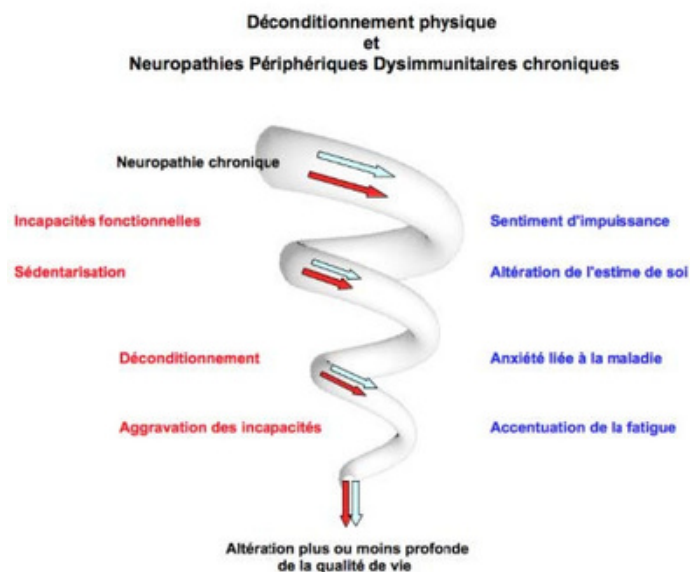
C'est une méthode pour mieux bouger malgré vos douleurs chroniques.



3. POURQUOI "BOUGER" DE MANIÈRE PROGRESSIVE ET ADAPTÉE POUR DIMINUER LA DOULEUR ?

Bouger vous permet d'éviter le déconditionnement physique et la douleur dite « rebond ».

Il sera donc nécessaire d'avoir une activité physique adaptée, progressive et régulière en utilisant le PACING.



4. QUELLES SONT LES RAISONS QUI VOUS EMPÊCHENT DE BOUGER ?

- La douleur qui apparaît lors ou après l'activité ;
- La kinésiophobie : la peur des mouvements, la peur d'avoir mal en bougeant ;
- Les croyances et les fausses idées : « Plus je bouge, plus j'aurai mal. ».

