

# Le lien entre la condition physique et la douleur

*La science a démontré l'importance de l'exercice en prévention primaire et secondaire de la douleur chronique. Mais quel est donc le lien entre l'activité physique et la douleur persistante ?*

Le lien repose sur deux prémisses fondamentales.

## 1) Relation entre l'effort relatif et la douleur

Le premier postulat induit qu'il y a une relation entre la douleur et l'effort physique. En kinésiologie, l'effort est souvent exprimé en pourcentage d'un effort maximal possible pour une tâche spécifique : on parle donc d'effort relatif. En présence d'une douleur chronique, plus on déploie un effort physique relatif important, plus l'intensité de la douleur est importante.

Par exemple, si vous souffrez de douleur chronique au dos et que votre capacité de levage maximale est de 50 kilos, lever une caisse de 10 kilos vous demande un effort relatif de 20 % et engendre une douleur correspondante. La douleur sera plus intense si vous levez une caisse de 20 kilos, parce que ce geste vous demandera 40 % de votre capacité maximale (figure 1).

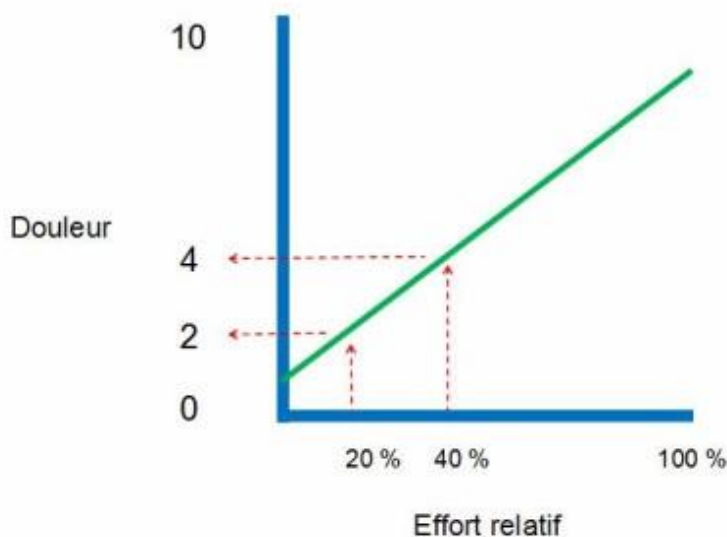


Figure 1 : L'augmentation de l'effort relatif entraîne l'augmentation de l'intensité de la douleur, telle qu'évaluée sur une échelle visuelle analogique (VAS).

## 2) Augmentation de l'effort relatif pour une même tâche physique absolue par la fatigue cumulée au cours d'un effort continu

Le second postulat indique que lorsque l'effort est continu sur une certaine période de temps, le cumul de fatigue augmente l'effort relatif pour le même travail physique (figure 2).

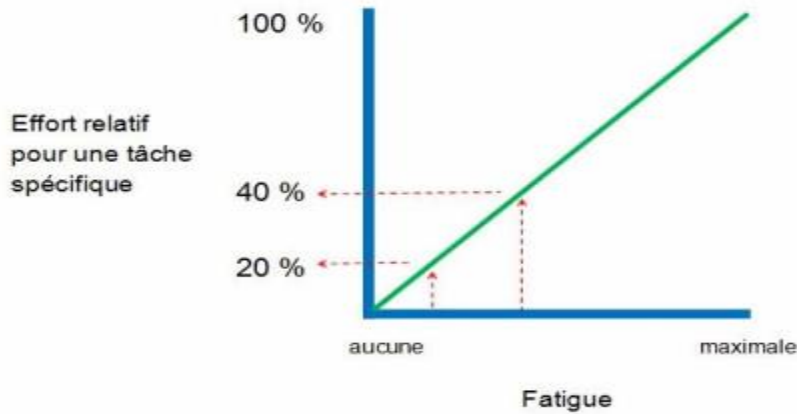


Figure 2 : Effet de la fatigue sur l'effort relatif lors d'un effort physique soutenu sur une certaine période de temps.

Conséquemment, plus les capacités physiques d'un individu diminuent, plus l'effort relatif pour effectuer une tâche physique donnée est grand et plus l'intensité de la douleur correspondante augmente. De plus, le déconditionnement physique engendre une moins grande capacité de récupération et accélère l'effet de la fatigue lors d'une activité physique, augmentant d'autant plus rapidement l'effort relatif (et donc l'intensité de la douleur) pour une même tâche absolue.

Cette diminution des capacités physiques est ce qui se produit lors de la kinésiophobie.

### **Kinésiophobie**

Les peurs et craintes liées à la douleur entraînent souvent un évitement des activités considérées comme pouvant provoquer ou augmenter la douleur, ou pouvant causer ou aggraver une lésion. On utilise le terme « kinésiophobie » pour définir cette « peur du mouvement ». L'évitement des activités physiques finit par engendrer un déconditionnement physique qui, comme il vient d'être démontré, augmente de plus en plus l'intensité de la douleur au fur et à mesure que le temps passe (hypokinésie algogène dans le jargon kinésiologique). L'augmentation de la douleur confirme les craintes de l'individu kinésiophobe qui s'inquiète de plus en plus, bouge de moins en moins et se

déconditionne à l'avenant. Celui-ci se retrouve alors coincé dans un cercle vicieux qui aggrave de plus en plus l'incapacité (figure 3).

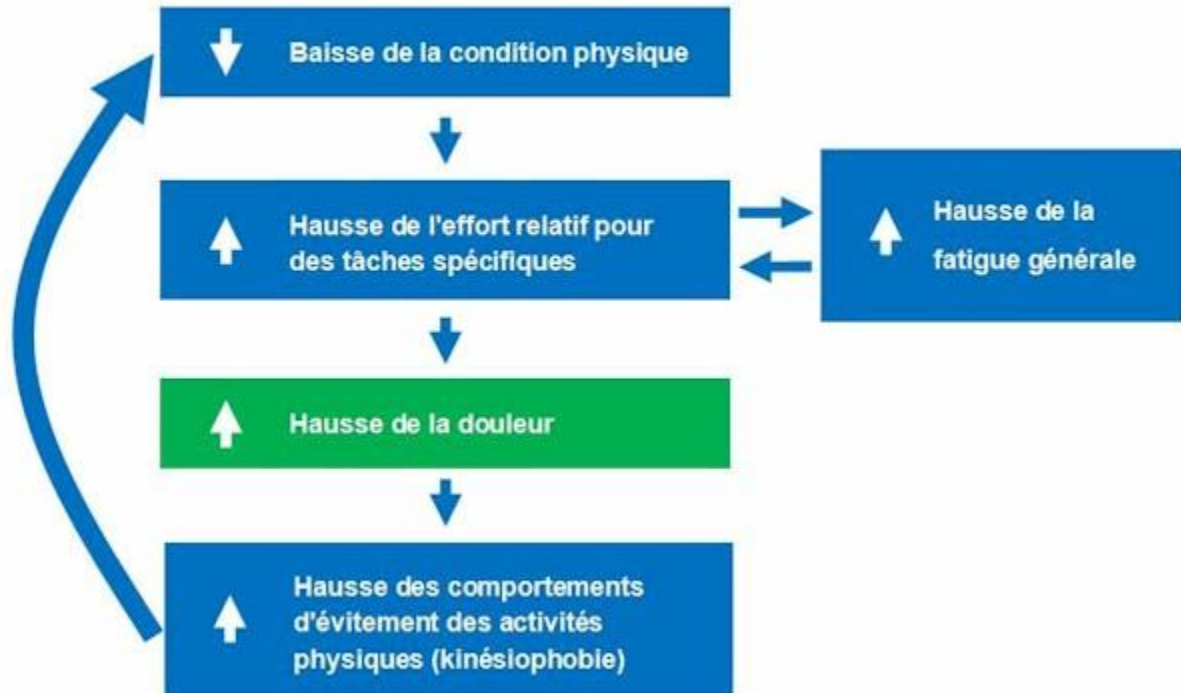


Figure 3 : Modèle de l'hypokinésie algogène : interaction entre la kinésiophobie, la condition physique et la douleur chronique.

Il est important de comprendre que la kinésiophobie est un mécanisme parmi plusieurs qui contribuent à la genèse de la douleur chronique, mais plusieurs spécialistes pensent qu'il est probablement l'un des plus importants et qu'il est essentiel d'intervenir directement sur ce phénomène dans un programme de réadaptation en contexte de douleur chronique.