ISO-info
Mars 2012

DOULEUR CHRONIQUE : CELLE QUI NOUS ÉPUISE

La douleur chronique est définie comme « toute douleur intermittente continue ou persistante ressentie pendant **plus de trois mois** »[1]. Ainsi, de nombreux individus sont aux prises avec cette douleur qui ne s'attaque pas qu'au physique, mais également parfois au psychologique. Tentons de faire la lumière sur ce mal parfois jugé « imaginaire ».

« Votre employeur ne saura pas que vous éprouvez de la douleur si vous ne lui dites pas. […] Or, vous aurez besoin de la complicité de votre employeur pour qu'il vous aide à travailler de votre mieux. »[1]

CE MOIS-CI…

Statistiques p.1

Mieux comprendre et prévenir p.2

Promotion « Mars 2013 » p.3



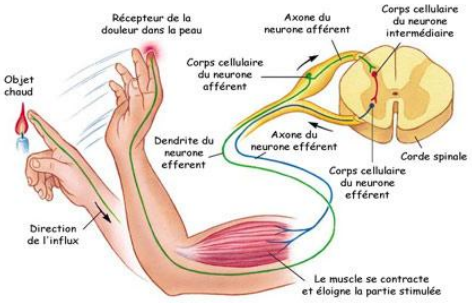
DE NOMBREUSES ÉTUDES ONT RAPPORTÉES QUE LE MEILLEUR TRAITEMENT DE LA DOULEUR CHRONIQUE EST L'INTERDISCIPLINARITÉ : COMBINAISON DE MÉDICATION ADÉQUATE, ERGOTHÉRAPIE, KINÉSIOLOGIE, PSYCHOLOGIE, ETC.

STATISTIQUES

- Le risque de dépression est deux fois plus élevé chez les individus vivant avec la douleur chronique que chez ceux n'en étant pas atteint.[2]
- Entre 18 et 29% des Canadiens seraient atteints de douleur chronique.[1]
- Le nombre moyen de jours d'absence du travail en raison de la douleur chronique, annuellement, s'élève à 9,3 jours.[1]
- Des études ont maintes fois démontré la présence d'un lien entre la douleur chronique et une faible scolarité et un faible statut socio-économique.[2]

C'EST QUOI?

La douleur chronique est une douleur qui persiste depuis plus de trois mois. Alors que la douleur aigüe a pour fonction de limiter notre risque de blessure en nous informant d'un dommage présent ou imminent, la douleur chronique n'a « aucun objectif utile ». Elle est « une réponse prolongée et anormale à une blessure ». Des signaux de douleur sont envoyés en réponse à des articulations endommagées (ex. : arthrite), à une blessure ou bien des messages erronés de douleur sont envoyés au cerveau par des nerfs endommagés ou un problème du système nerveux.

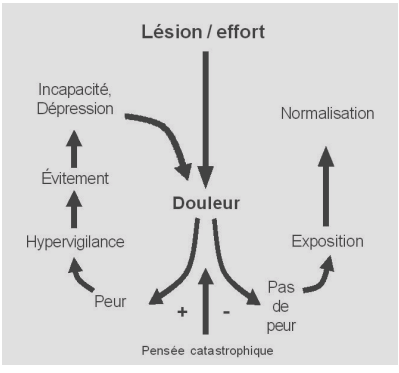


Malgré toutes les avenues possibles de traitement de la douleur chronique, il se peut que rien ne puisse l'éliminer totalement et que les individus aux prises avec ce problème doivent apprendre à gérer la douleur omniprésente.

QUOI FAIRE?

La douleur chronique est un problème multidimensionnel, c'est pourquoi il n'existe pas d'option de traitement « magique », rapide et définitif, ce qui est malheureusement, quoique compréhensible, le souhait de la plupart des individus vivant avec ce problème.

En ce sens, de récentes études ont démontré que « les interventions visant le comportement donnent en général de meilleurs résultats que les moyens de contrôle du traitement médical lorsqu'il s'agit d'atténuer la douleur, de réduire l'incapacité et de hausser les taux d'activité »[2]. Donc, il est important que les personnes vivant avec la douleur chronique soient guidées vers l'activation physique afin d'éviter d'entrer dans le cercle vicieux de la douleur chronique.



Vlaeyen, J.W.S., Kole-Snijders, A.M.J., Rotteveel, A.M., Ruesink, R., Heuts, P.H.T.G. (1995a). The role of fear of mouvement / (re)injury in pain disability. Journal of Occupational Rehabilitation. 5(4), 235-252.

EN TANT QU'EMPLOYEUR

Comme employeur, il est important d'encourager vos employés à vous informer dès l'apparition de douleur afin de pouvoir agir rapidement et ainsi limiter les risques d'aggravation du problème. Si la douleur chronique est déjà présente, il importe tout de même d'en discuter avec l'employé visé afin de modifier ses méthodes de travail ou, au besoin, de faire des ajustements ergonomiques adéquats.

D'avoir recours aux services de professionnels (ergonomes, kinésiologues, ergothérapeutes, etc.) pouvant contribuer à la prévention des troubles musculo-squelettiques par l'analyse ergonomique de postes de travail, la recommandation d'exercices adaptés, etc., peut également favoriser la prévention de la douleur chronique.

CONCLUSION

Rappelez-vous qu'un employeur compréhensif et ouvert aux changements contribue à la productivité de son entreprise. Pensez prévention !

Références :

1. Association québécoise de la douleur chronique. www.douleurchronique.org
2. Meana, M., Cho, R., DesMeules, M. [Santé Canada]. (s.d.). *Douleur chronique : fardeau supplémentaire sur la santé des Canadiennes*. Repéré à http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/whsr-rssf/pdf/WHSR_Chap_16_f.pdf

PROMOTION MARS 2013*

RÉADAPTATION AU TRAVAIL

Les professionnels de ISO-Santé de déplacent directement dans les milieux de travail pour faire le suivi des employés blessés ou rapportant des inconforts. Demandez une soumission en mars et obtenez 10% de rabais.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. Taxes applicables en sus. La promotion est valable pour les soumissions demandées avant le 31 mars 2013.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL, QUÉBEC ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com