



Douleur chronique

Le phénomène de la douleur chronique représente un défi de taille pour les professionnels de la santé, puisque des milliers de gens en souffrent quotidiennement sans trouver de solution à leur problème. La douleur chronique pousse de plus en plus de gens à se tourner vers les médecines alternatives et les médecines douces. Une des raisons est que les gens ne sont pas suffisamment éduqués sur le fonctionnement du corps humain. Lorsqu'une douleur survient, les gens paniquent car ils ne comprennent pas ce qui se passe et ne savent pas quoi faire pour y remédier. De ce fait, ils ignorent toute l'influence qu'ils pourraient avoir sur leur douleur et maladie sans nécessairement être dans l'obligation de consulter un professionnel de la santé. Le rôle qu'a chaque individu sur sa propre guérison est fondamental. C'est pour cette raison que chaque patient est un soignant qui s'ignore. Ce ne sont pas de nouveaux remèdes que les gens ont besoin mais de nouvelles aptitudes pour élever leur conscience!

En réalité, la douleur n'est rien d'autre qu'une expérience désagréable que l'on vit par le biais d'informations neurologiques qui sont parvenues au système nerveux central. Ce dernier interprète les informations qu'il reçoit et nous informe s'il y a quelque chose qui ne vas pas. Le problème est que le site de la douleur n'est pas toujours représentatif de l'endroit où se situe la cause de la douleur. De plus, il est parfois très complexe de déterminer la cause initiale d'une douleur chronique, surtout lorsqu'il n'y a pas eu de traumatisme. Cette expérience désagréable est évidemment influencée par notre passé, nos expériences vécues, nos antécédents émotionnels, notre motivation personnelle, notre focalisation ou attention, nos apprentissages, etc.

Présentement, le monde médical est dans un mode de pensée qui suggère que la structure gouverne la fonction. Par exemple, un problème de genou influence la démarche. C'est un modèle purement mécanique auquel il faut identifier une structure mécanique en cause

pouvant expliquer le motif de consultation du patient. Mais cette théorie est peut-être incomplète et l'avancée de la science pourra peut-être le confirmer car en réalité, la neurologie est au service de la fonction et non l'inverse. C'est-à-dire qu'il y a d'abord une information neurosensorielle quelconque qui parvient au cerveau, celui-ci interprète cette information et élabore une réponse motrice.

Information neurosensorielle -----> cerveau -----> réponse motrice

S'il y a un trouble de perception causé par une information neurosensorielle ou un stimuli néfaste, cela engendrera une perturbation de l'interprétation par le cerveau et par conséquent, il y aura une perturbation de la réponse motrice qui constitue la fonction. Cette perturbation de la fonction se produira par une des trois lois physiologiques d'adaptation du corps humain : soit une compensation, une substitution ou une transformation. En corrigeant la mauvaise information sensorielle (que je nomme « éléments perturbateurs ») qui parvient au cerveau, on obtiendra une réponse motrice beaucoup plus adéquate et par le fait même, une correction du problème mécanique ou postural avec une diminution des douleurs de consultation. Cette façon de procéder apporte des résultats beaucoup plus efficaces à long terme que de traiter simplement le problème mécanique local puisque s'il y a une perturbation du système neurologique, le cerveau continuera d'envoyer une mauvaise réponse motrice et le problème mécanique reviendra continuellement. C'est en fait ce que les professionnels observent dans leurs bureaux : les patients consultent souvent pour un problème qui revient sans arrêt.

Heureusement, l'être humain a une capacité d'adaptation assez remarquable. Cependant, s'il s'adapte pour un problème quelconque, il aura plus de difficultés à s'adapter à un nouveau problème ou à un stimuli néfaste. L'accumulation d'éléments perturbateurs surcharge le système nerveux central. Le jour où le corps ne pourra plus compenser, c'est là que la douleur apparaîtra. C'est le principe de la goutte qui fait déborder le vase. Par exemple, une personne se blesse dans le bas du dos parce qu'elle s'est penchée pour ramasser un crayon. Il ne faut pas pointer du doigt le geste mécanique de s'être penché vers l'avant pour expliquer que cette personne s'est blessée au dos. Tous les éléments perturbateurs précédents cet événement ont forcé le corps à s'adapter et sont ainsi responsables d'une telle blessure. Le soulèvement de cet objet n'est que la goutte qui a

fait déborder le vase. Tout traumatisme, quel qu'il soit, engendre une réaction sur le corps dont l'étendu des répercussions se fera en fonction de la stabilité ou de l'instabilité du système neurologique.

Le système neurologique est la clé dans le traitement de la douleur chronique. Si on enlève tous les éléments perturbateurs qui ont forcé le corps humain à s'adapter, il se peut fort bien que vous n'éprouviez plus de douleurs. Le secret réside dans la capacité du corps humain à s'adapter. C'est pour cette raison que plusieurs traitements, pourtant complètement différents les uns des autres, peuvent être tout aussi efficaces pour régler le même problème de consultation. Mais la vraie guérison est celle à long terme. Vous avez donc tout intérêt à enlever le maximum d'éléments perturbateurs si vous désirez être bien longtemps. Moins le vase est rempli, moins il n'y a de chances qu'il ne déborde. On ne peut pas toujours enrayer tous les éléments perturbateurs. L'important est d'en enlever le maximum dans la mesure du possible.

Voici donc les éléments perturbateurs auxquels vous devriez porter une attention particulière et qui représentent une source potentielle d'adaptation pour le corps humain.

- Stress et problème émotionnel (sphère émotionnelle)
- Alimentation (sphère circulatoire)
- Cicatrices
- Pieds (appui plantaire)
- Système manducateur (mâchoire)
- Yeux
- Langue
- Oreilles (système vestibulaire)
- Posture et courbures vertébrales primaires (crânien, dorsal, sacrum)
- Sommeil
- Habitudes de vie

Tous ces éléments perturbateurs, leur influence ainsi que la façon de les traiter sont détaillés dans le livre best-seller « Vaincre la douleur et la maladie ». Ces informations sont essentielles et devraient faire parties de votre éducation. Vous pouvez consulter le site internet www.sebastienplante.ca à ce sujet.