

## Une douleur s'est installée depuis quelques semaines ou quelques mois : c'est une douleur subaiguë.

Elle **persiste** malgré des consultations et/ou divers traitements. Elle bouscule peu à peu votre quotidien. Vous en arrivez peut-être à vous demander si elle va finir par s'en aller. Vous êtes venu frapper à la porte de notre service pour avancer.

## Que faire lorsque la douleur ne semble pas pressée de s'en aller ?

Les recommandations scientifiques actuelles, notre expérience ainsi que les récits des patients nous invitent à considérer la douleur de façon globale. En faisant équipe avec vous, nous établissons des stratégies réadaptatives afin de mieux la gérer au quotidien.

## « Traiter la douleur » ne suffit plus.

**Quand un problème de santé dure, il faut aussi s'intéresser à ses conséquences.** Celles-ci, au fil du temps, viennent alourdir votre situation et entraver les possibilités d'amélioration. La douleur devient un phénomène complexe dans lequel plusieurs cercles vicieux s'imbriquent, « j'ai mal donc je bouge moins, je dors mal, je suis d'humeur triste et/ou anxieuse », etc.

**L'objectif** n'est pas uniquement de traiter la douleur car cela n'a pas marché jusqu'à présent. Il faut voir les choses autrement.

Dans un premier temps il s'agit de faire le point sur votre situation et les changements amenés par la douleur dans votre vie.

Ensuite arrive la question : **comment mieux faire avec ?** Comment pouvez-vous vous remettre progressivement en mouvement dans votre quotidien ? Vous allez dire que se remettre en mouvement alors que la douleur est encore là, c'est mettre la charrue avant les bœufs. Effectivement, vous avez raison, mais c'est le chemin particulier et inhabituel à prendre en cas de douleurs qui trainent.

**En équipe pluridisciplinaire** (médecin réadaptateur, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue, assistante sociale, infirmière), nous vous proposons un accompagnement qui, à certains moments, se fera en groupe et à d'autres en individuel.

Pour cela, **votre engagement actif** sera indispensable. Nous aborderons avec vous les facettes les plus fragilisées de votre situation actuelle pour vous aider à améliorer votre fonctionnement global dans le quotidien et vous permettre de prévenir les rechutes.

**Ce sera un mélange de traitement et d'adaptation de vos habitudes de vie.**

## En pratique :

Le **bilan initial, demandé par votre médecin en accord avec vous**, impliquera quatre rendez-vous (kinésithérapeute, infirmière, ergothérapeute et psychologue).

Le **suivi** intègrera des consultations individualisées et éventuellement des moments en groupe.

En somme, un suivi **réadaptatif** ajusté à vos besoins, souhaits et disponibilités (kinésithérapie, ergothérapie, hydrothérapie, soutien psychologique, infirmière...). La planification d'un suivi se décidera auprès de chaque professionnel et après concertation en équipe.

La réadaptation subaiguë s'inscrit dans un laps de temps défini, un **bilan final** sera réalisé par le médecin prescripteur après un délai approximatif de 6 mois.

Si pour une raison ou pour une autre vous devez annuler un RDV, il est de votre responsabilité de recontacter le secrétariat pour en fixer un nouveau.

Secrétariat de consultation  
du Service de médecine physique,  
**+32 2 764 16 50**  
**mefy@saintluc.uclouvain.be**

## Médecine

C'est le médecin réadaptateur qui vous a conseillé de suivre ce trajet de soins, après un examen clinique et un interrogatoire complets, c'est elle ou lui qui vous réévaluera dans quelques mois. Ce médecin est en contact permanent avec l'équipe et coordonne des réunions interdisciplinaires.

## Kinésithérapie

Basée sur le bilan initial, la prise en charge en kinésithérapie visera une amélioration de la fonction et du mouvement (exercices et remise en charge adaptée) en s'adaptant à vos besoins. Ceci dans le but de faciliter vos activités quotidiennes ; que cela soit dans votre cadre privé ou professionnel.

## Infirmerie

La consultation infirmière permettra d'évaluer la ou les douleurs dont vous souffrez ainsi que les éventuels cercles vicieux à l'œuvre. Durant cette consultation, l'impact sur votre sommeil, vos stratégies antalgiques non médicamenteuses et médicamenteuses peuvent être abordées. De plus, des objectifs adaptés à vos besoins seront définis afin de vous guider durant ce trajet de réadaptation.

## Ergothérapie

Lors de votre entretien avec l'ergothérapeute, vous effectuerez un bilan des conséquences de vos douleurs dans la gestion de votre vie quotidienne. Si nécessaire, des techniques existantes pour améliorer votre autonomie et la poursuite de vos activités vous seront proposées (la gestion du rythme des activités, des aides techniques, des conseils d'épargne gestuelle...).

## Psychologie

Vous aurez l'occasion de rencontrer une première fois un ou une psychologue. Au cours de cet entretien, le ou la psychologue sera à l'écoute de votre vécu, en toute bienveillance et sans jugement. Si vous le souhaitez, vous pourrez aborder ce qui vous préoccupe, que ce soit directement ou indirectement en relation avec vos douleurs.

## Service social

L'assistante sociale peut vous guider, si nécessaire, dans vos démarches administratives et sociales. Elle peut vous accompagner dans un projet de réinsertion et formation professionnelle et également, vous informer sur les législations sociales utiles dans votre situation.

Editeur responsable: Thomas De Nayer / Service de communication  
Mise en page : Rudy Lechartre  
Photos: Shutterstock

Cliniques universitaires Saint-Luc  
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles  
[saintluc.be](http://saintluc.be)

Membre du réseau  
Lid van het netwerk **Huni**

© Cliniques universitaires Saint-Luc  
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure?  
Merci de nous contacter préalablement.

Fondation  
**SAINT-LUC**  
Cliniques universitaires SAINT-LUC

Soutenez notre hôpital  
universitaire, faites un don  
à la Fondation Saint-Luc

IBAN: BE41 1910 3677 7110  
Communication spécifique :  
« Service de Médecine physique »

Les dons de 40€ et plus sont  
déductibles fiscalement.  
D'ores et déjà merci!

COMMU-DSQ-574  
Mars 2025



**Filière de  
réadaptation  
subaigue  
(RSA)**