

Sommeil et douleur

L'information suivante s'applique aux personnes souffrant de troubles du sommeil et de douleurs musculosquelettiques



Comment le sommeil affecte-t-il la douleur?

- Les problèmes de sommeil peuvent augmenter la douleur
- Les problèmes de sommeil affectent d'autres problèmes de santé physique et mentale (p. ex., dépression, anxiété, maladies cardiovasculaires)

Comment puis-je savoir si j'ai un problème de sommeil?

- Les symptômes peuvent inclure de la difficulté à s'endormir, ne pas se sentir bien reposé, somnolence diurne, se réveiller pendant la nuit, réveils tôt le matin
- Votre fournisseur de soins de santé peut vous dépister pour des problèmes de sommeil

Qu'est-ce que je peux faire?

Pour accélérer la récupération:

- Participez à vos soins avec votre fournisseur de soins de santé
- Continuer à participer aux activités quotidiennes telles que tolérées

Options de traitement potentielles à discuter avec votre fournisseur de soins de santé

- Éducation à l'hygiène du sommeil
- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour l'insomnie*
- Évaluation plus poussée par votre médecin

*Les résultats peuvent varier au fil du temps

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si vous rencontrez l'un des éléments

- Symptômes de dépression, d'irritabilité ou d'anxiété
- Somnolence diurne excessive
- Ronflement fort
- Réveils brusques accompagnés de halètements ou d'étouffement
- Maux de tête du matin
- Difficulté à se concentrer pendant la journée
- Hallucinations

<https://fr.ccgj-research.com/>

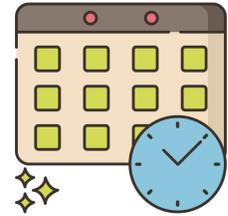
Suggestions pour améliorer le sommeil



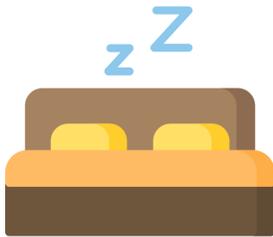
Établissez une routine relaxante pour l'heure du coucher qui est assez tôt pour que vous obteniez au moins 7 heures de sommeil



Éteindre les appareils électroniques au moins 30 minutes avant de coucher



Soyez cohérent. Réveiller et dormir à la même heure tous les jours, même le week-end



Les lits sont pour dormir, pas pour travailler ou surfer. Laissez les appareils électroniques dans une autre chambre



Utiliser un journal de sommeil

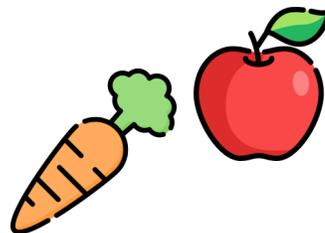


Gardez les siestes de jour moins de 20 minutes



Évitez l'alcool, la caféine et la nicotine trop près du coucher

Évitez de manger de gros repas avant le coucher. Si vous avez faim la nuit, mangez une collation légère et saine



Faire de l'exercice régulièrement et maintenir une alimentation