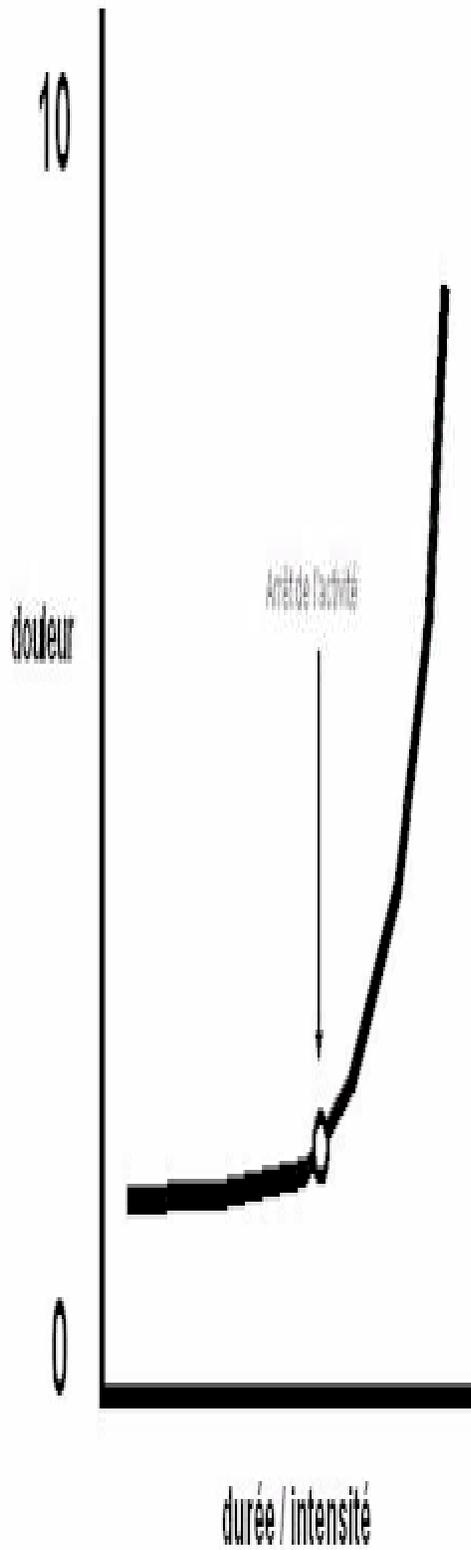


Le point d'inflexion

de l'intensité de la douleur

outil IKQ 020



Le point d'inflexion de la douleur

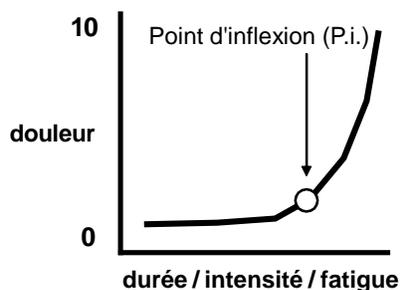
Le point d'inflexion de l'intensité de la douleur est le point où l'intensité de la douleur augmente durant un effort physique quelconque.

Ce point représente le moment où il faut stopper l'activité.

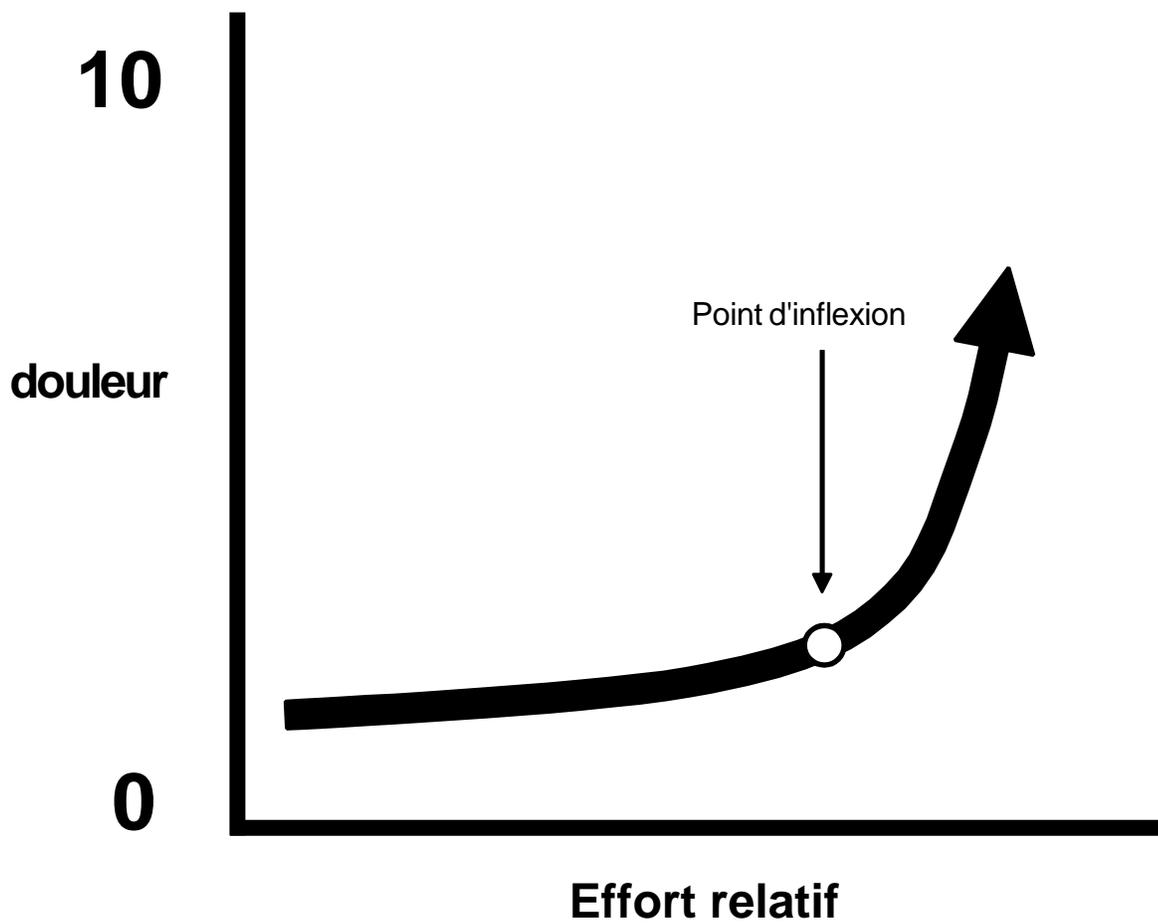
Le non respect de ce principe entraînera l'augmentation de votre douleur.

Vous pouvez reprendre l'activité plus tard.

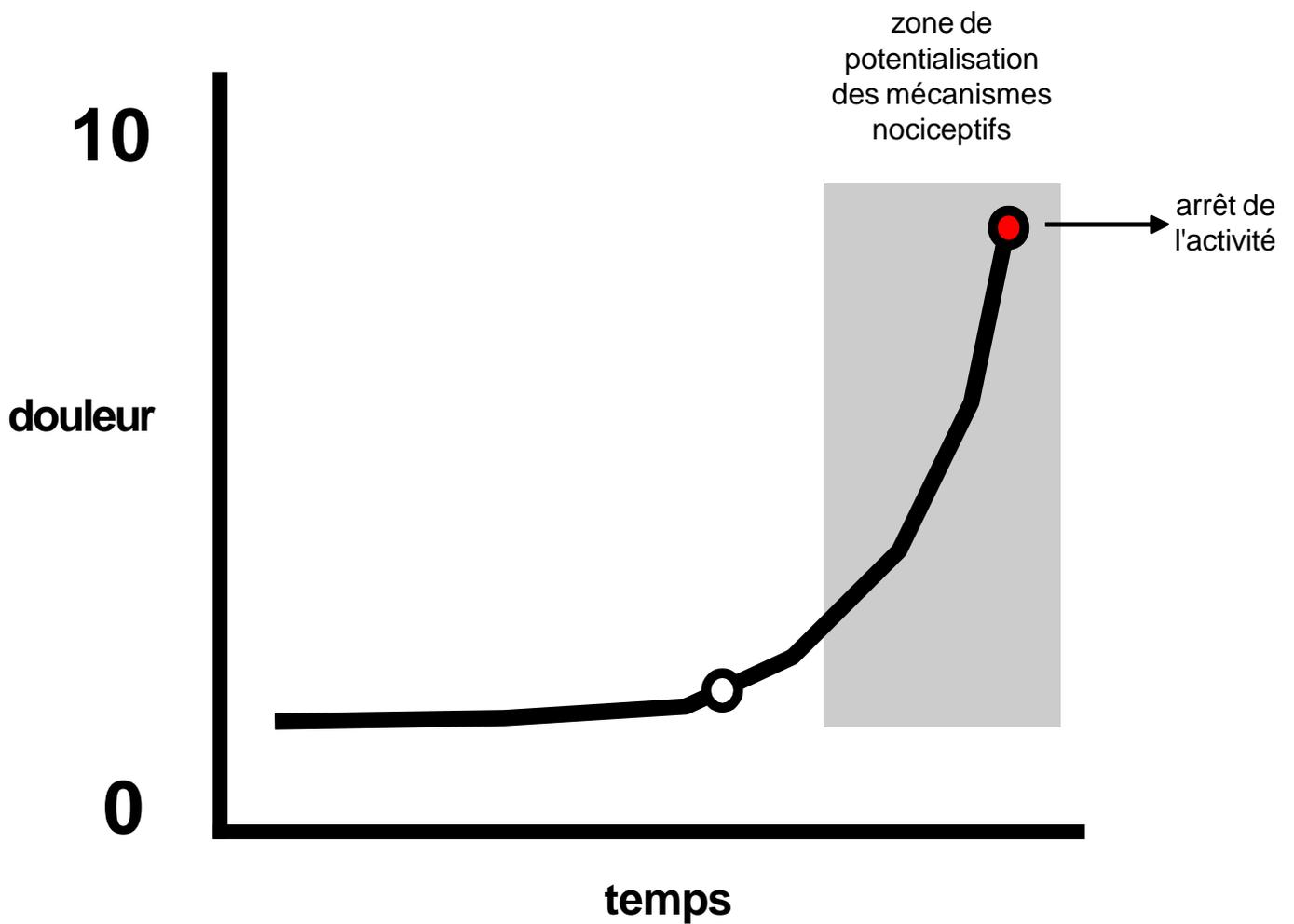
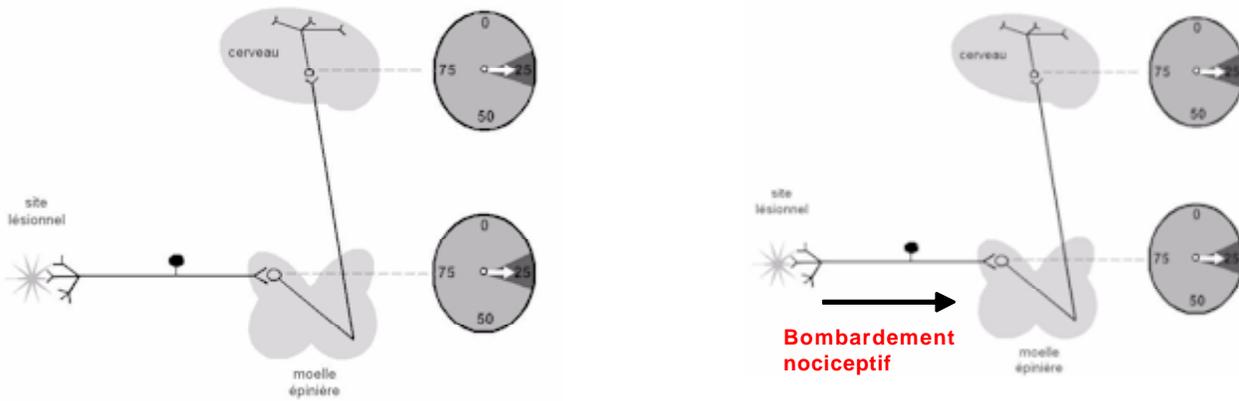
Si à ce moment le point d'inflexion survient à moins de 50 % de la durée à partir de laquelle il était apparu lors de la première performance, stopper à nouveau l'activité et attendez au moins 24 heures avant de reprendre votre tâche.



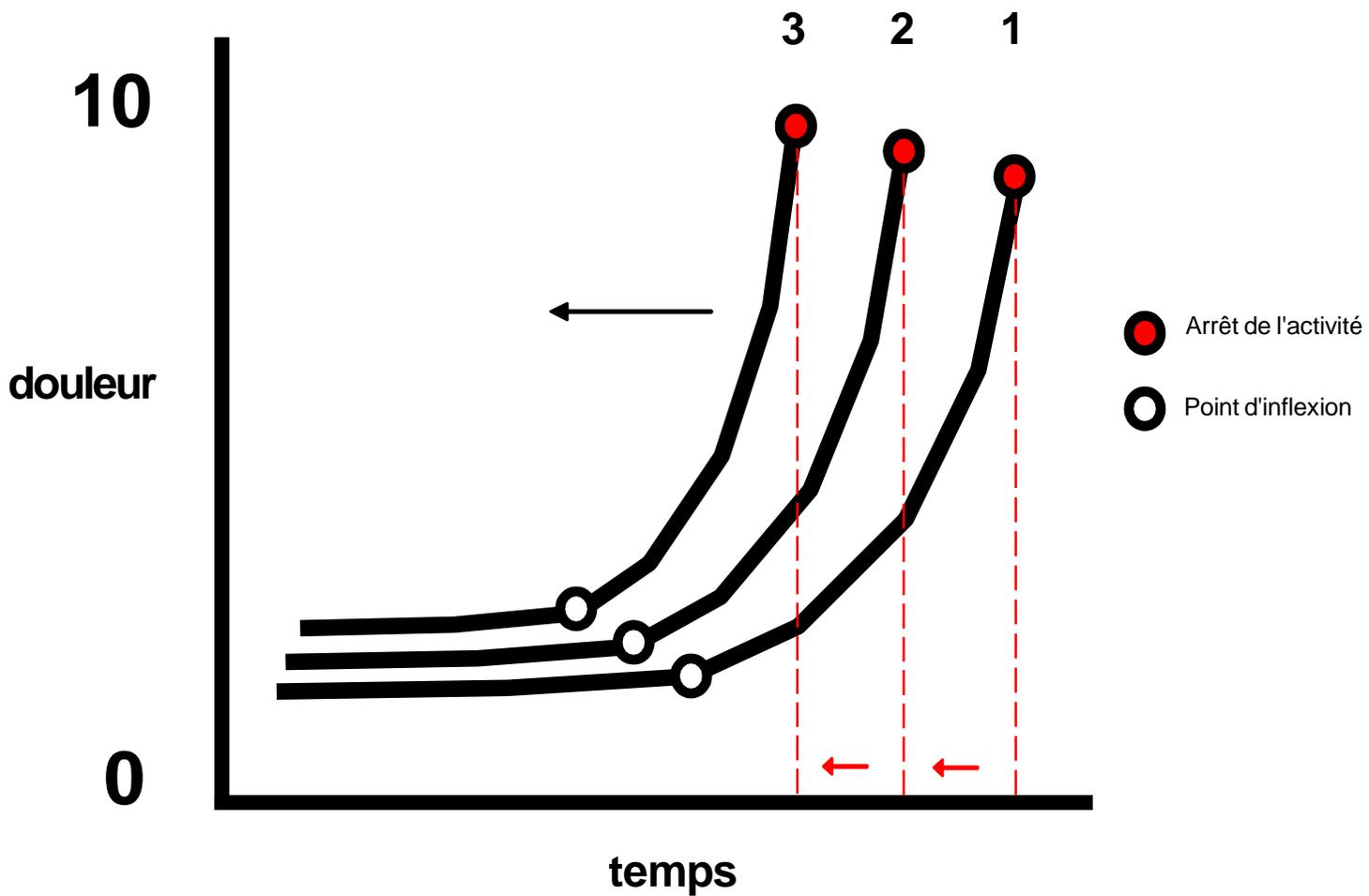
Relation entre l'intensité de la douleur et l'effort relatif



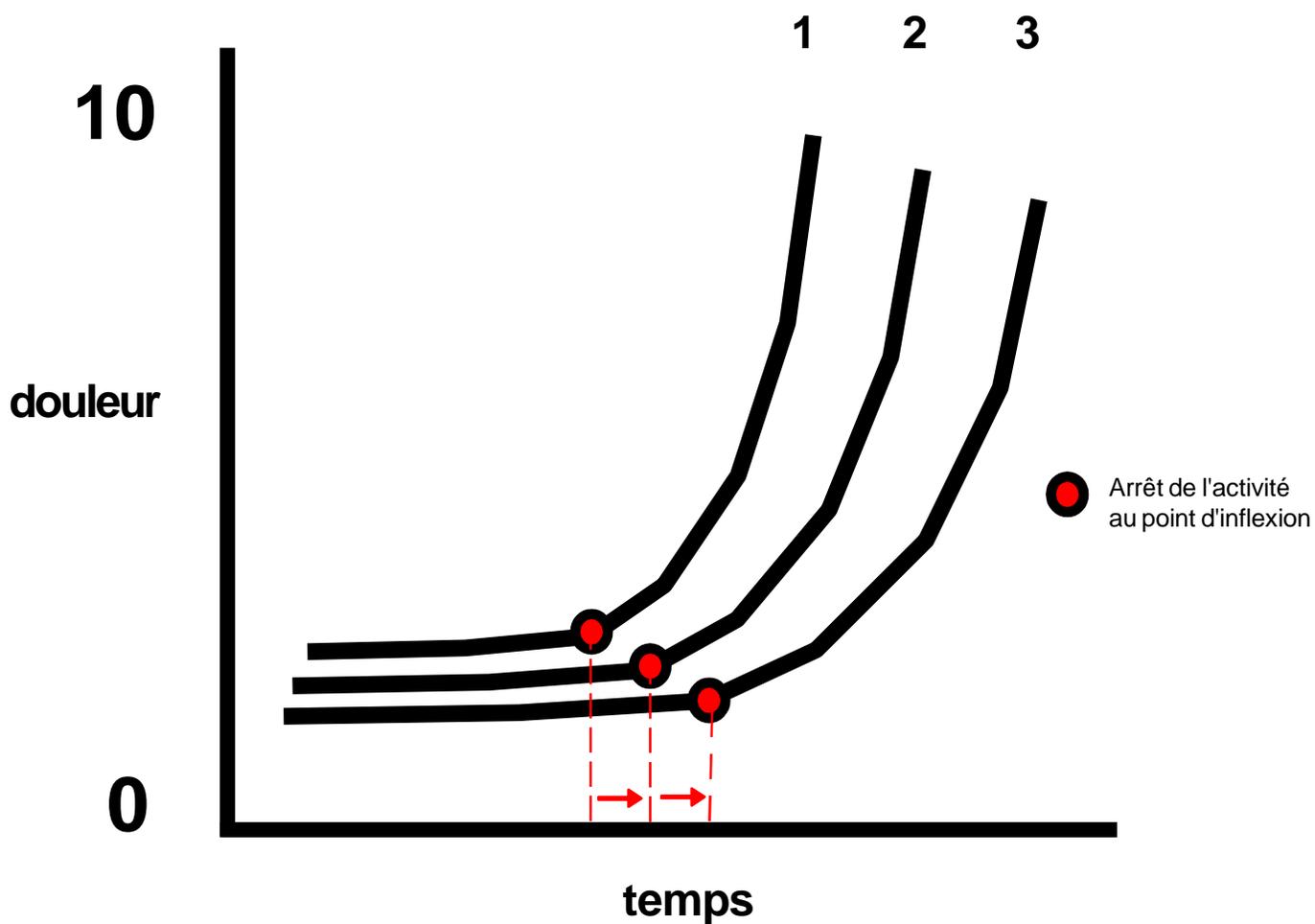
Neurophysiologie de la douleur



Si le point d'inflexion n'est pas respecté,
la tolérance à l'activité **diminue** de plus en plus.



Si le point d'inflexion est respecté,
la tolérance à l'activité **augmente** de plus en plus.



outil ikq 020
ver.déc-2011

institut de kinésiologie du québec
www.yvanc.com
514-754-3475

Courriel: yvanc@yvanc.com



 *l'équipe*

interdisciplinaire en réadaptation au travail

un programme de l'Institut de
kinésiologie du Québec

514-754-3475

www.yvanc.com



