



Vous dormez mal ?

Parlez-en à votre kiné.

Le sommeil fait partie de votre rééducation. Une nuit réparatrice aide votre corps à récupérer, à mieux supporter la douleur et à retenir ce que vous travaillez en séance.

3 sur 4

patients douloureux chroniques dorment mal.

× 1,8

Les troubles du sommeil multiplient par 1,8 le risque de douleur chronique.

La nuit

le cerveau consolide les gestes appris en séance.

Parlez-en si...

- vous mettez longtemps à vous endormir
- vous ronflez, ou l'on vous dit que vous arrêtez de respirer
- vous vous sentez toujours fatigué(e) au réveil
- vous vous réveillez souvent la nuit
- vous somnolez dans la journée
- vous prenez souvent quelque chose pour dormir

Votre kiné peut faire le point sur votre sommeil, vous donner des conseils adaptés et vous orienter vers votre médecin si besoin.