**TROUBLES FONCTIONNELS**

* Le fauteuil est le pire ennemi des troubles fonctionnels
* Dans les troubles fonctionnels, il y a un déséquilibre qui s’est installé par accumulation et qui ensuite s’auto entretien par des boucles d’auto induction 🡪 **Le stress** est un élément clé : accumulation de petits stress psy/physiques (école, sport, sommeil, conflits) 🡪 activation SNS & SNA + cortisol 🡪 troubles du sommeil 🡪 stress physique
* Atteinte des fascias musculaires 🡪 inflammation 🡪 mauvaise réparation/cicatrisation
  1. Anomalies de **l’innervation** et libération de médiateur par les nerfs 🡪 sensibilisation SNC avec **nocicepteurs qui deviennent prioritaires** (le cerveau **focalise** sur la douleur et l’amplifie🡪 création d’une **autoroute de la douleur**) 🡪 confusion avec d’autres sens qui deviennent faussement douloureux (ex : toucher, pression)
  2. **Fibrose** 🡪 diminution des apports artériels/veineux/lymphatiques🡪 accumulation de métabolites/hypoxie/apoptose🡪 raideur/contractures/instabilité.
* Au final, 20% de la douleur est liées à une sensation réelle de douleur et 80% est une construction cérébrale dysrégulée 🡪 Il faut donc rééduquer le muscle et le cerveau par la mobilisation (physio) qui redonne de la fonction et assaini la zone touchée mais aussi par l’électrostimulation, hypnose, biofeedback mind-fulness, et suivi psy (du patient & des parents) qui rééduquent la perception douloureuse et la compréhension de ce qui se passe 🡪 pour que ça marche, le plan de traitement doit être clair, le patient et sa famille prêt à s’investir et conscients que cela va prendre du temps avec un suivi régulier !
* Les 4 « S »
  + Scolarité : reprise progressive de l’école avec suivi aux 2 semaines et certificat clairs et adaptés pour limiter le stress
  + Sport : Physio, ergo, sport adapté
  + Social : Sortir de l’isolement, travailler les émotions positives
  + Sommeil : hygiène de sommeil, éviction des écrans, mélatonine