



Méthodes physiques



Activité physique



Acupuncture



Thérapeutique manuelle



Méthodes psychologiques



Pleine conscience



TCC



Yoga



Prévention



Attelles et orthèses



Poids santé



Semelles orthopédiques

Soulager sans médicaments :
les approches non pharmacologiques de prise en charge de la douleur chronique

Demandez à votre fournisseur de soins de santé quelles méthodes pourraient vous convenir.

TCC = thérapie cognitivocomportementale



Pour en savoir plus sur ces méthodes de prise en charge de la douleur, consultez le :

www.acmts.ca/douleurchronique

www.saskpain.ca

ACMTS Preuves à l'appui.