

# Conclusion du cours n° 2

## Résumé du cours n° 2

- Un repos relatif est recommandé pour reprendre graduellement des activités par la suite.
- Des outils personnalisés de gestion de la douleur aiguë existent selon vos besoins.
- La douleur est **multifactorielle (plusieurs facteurs)**.
- Vous pouvez diminuer votre douleur en agissant sur des facteurs non mécaniques, comme le stress, le sommeil, les émotions et plusieurs autres.



## Liens utiles

- Capsule vidéo intitulée *Taping genou – Syndrome fémoro-patellaire* de La Clinique Du Coureur : [ciss.me/capsule-taping](https://ciss.me/capsule-taping)
- Capsule vidéo intitulée *La canne – Services Unisanté* du Uniprix : [ciss.me/capsule-canne](https://ciss.me/capsule-canne)
- Page Web intitulée *Recette du stress* du Centre d'études sur le stress humain (CESH) : [ciss.me/recette-stress](https://ciss.me/recette-stress)
- Vidéo d'exercice de respiration de type cohérence cardiaque : <https://ciss.me/respiration>
- Applications sur la méditation et la respiration :
  - Petit BamBou
  - Insight Timer
  - RespiRelax+

Pour toute question en lien avec les cours en groupe, écrivez à : [cours.groupe.physio.cissme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:cours.groupe.physio.cissme16@ssss.gouv.qc.ca).

