

« Vivre avec la Névralgie Pudendale »

Souffrir de la névralgie pudendale est, comme vous avez pu le constater, un état physique et moral difficile à vivre ; errance avant l'annonce du diagnostic, incompréhension du milieu médical face aux douleurs, désocialisation, perte de son emploi et de ses amis.

Accepter la pathologie et sortir de l'isolement

Une fois que le diagnostic a été prononcé, il faut s'apprêter à tourner la page pour démarrer une nouvelle vie, et ce malgré la souffrance qui devient le cauchemar du quotidien. Evidemment, l'annonce de cette pathologie est un choc émotionnel inévitable : comment allons nous combattre cette maladie ? Certaines réagissent et s'informent de la Névralgie Pudendale via les médecins, voire même des spécialistes ou encore sur internet et se battent ; d'autres sombrent dans les abîmes de la dépression.

Dans certains cas, après l'acceptation de la réalité, le soutien des proches allège la souffrance... mais avec certaines limites. Seulement, nous vivons dans une société où la montée de l'individualisme est bien présente et une personne bien portante peut minimaliser ou fuir le malade.

La névralgie pudendale devient une obsession difficile à contrôler et des réponses s'imposent ! Que faire ? Vers qui se diriger ? A qui faire confiance ? Pourquoi ça m'arrive ? Comment se fait-il que cela me soit arrivé ?

C'est à ce moment-là que nous, l'AMAP, intervenons et ensemble nous pouvons répondre à certaines de vos questions (vous aider dans vos démarches, vous conseiller). Qu'importe la manière dont vous avez trouvé notre « famille », nous pensons pouvoir vous donner quelques pistes afin de surmonter ces épreuves dans votre vie de tous les jours.

Voici nos conseils pour votre quotidien :

- 😊 le matin, avant de vous lever, étirez-vous bien ; ensuite respirez profondément en gonflant le ventre à l'inspiration
- 😊 l'eau de mélisse, cocktail vieux comme Erode : quelques gouttes dans un verre d'eau ou une tisane, effet garanti contre la fatigue
- 😊 une fois levé(e), démarrez votre journée sur une note positive. Décidez chaque matin que vous commencerez la journée orientée dans la bonne direction. Ayez pour but d'expérimenter quelque chose de positif dès le matin
- 😊 focalisez votre esprit et vos actions sur ce qui vous apporte de la joie

- 😊 essayez de faire une séance de relaxation tous les jours (vous trouverez en grande surface des CD qui correspondent à ce genre d'exercice)
- 😊 ne portez pas de vêtements serrés, voir le modèle du sarouel sur le journal (facile à faire !!!)
- 😊 évitez les strings, mais privilégiez les sous-vêtements en coton une taille au-dessus. Si vous ne supportez pas du tout les slips, n'en mettez pas et mettez un jupon en coton (pour les femmes !!)
- 😊 sortez tous les jours, un peu de marche ne peut que faire du bien, évitez la position accroupie
- 😊 n'oubliez pas de sortir avec votre coussin, vos antalgiques et une petite bouteille d'eau
- 😊 essayez de faire quelque chose qui vous fait plaisir, malgré la douleur
- 😊 faire un peu de natation, tout le monde est unanime : la natation (sur le dos) c'est bon pour tout et pour tous, ne présente que peu voire pas de contre-indication et affiche des bénéfices à la pelle
- 😊 pour celles ou ceux qui n'ont pas de problèmes de circulation du sang ou de cœur, essayez un hammam ; vous y éliminerez vos toxines par la transpiration et ainsi vous retrouverez une bonne dynamique ; l'idéal est de compléter avec un massage corporel aux huiles essentielles
- 😊 une cure de ginseng pour recharger les batteries en cas d'épuisement ou de convalescence
- 😊 une cure de magnésium et de vitamine C à l'arrivée du printemps et de l'automne, pour un meilleur équilibre de votre organisme
- 😊 la réflexologie (voir l'article de michèle)
- 😊 si votre entourage ne vous comprend pas, laissez tomber. Par contre dans le cas contraire, n'hésitez pas prendre le temps d'aller voir ou d'appeler votre ami ou amie qui a l'habitude de vous soutenir dans cette épreuve
- 😊 prenez vos médicaments dès que la douleur commence, n'attendez pas que la douleur soit insupportable
- 😊 s'il y a de la poussière sur les meubles, dites-vous que si vous ne bougez pas les bibelots, on ne la voit pas !
- 😊 contrairement à une certaine philosophie, ce que vous ne pouvez pas faire aujourd'hui, vous le ferez demain ou un autre jour
- 😊 gardez sous le coude la liste des délégués et du groupe AMAP Ecoute, ils seront toujours présents pour vous écouter.