

L'exercice physique: le traitement de choix de la lombalgie

Pr Y Henrotin



Syndrome de déconditionnement physique

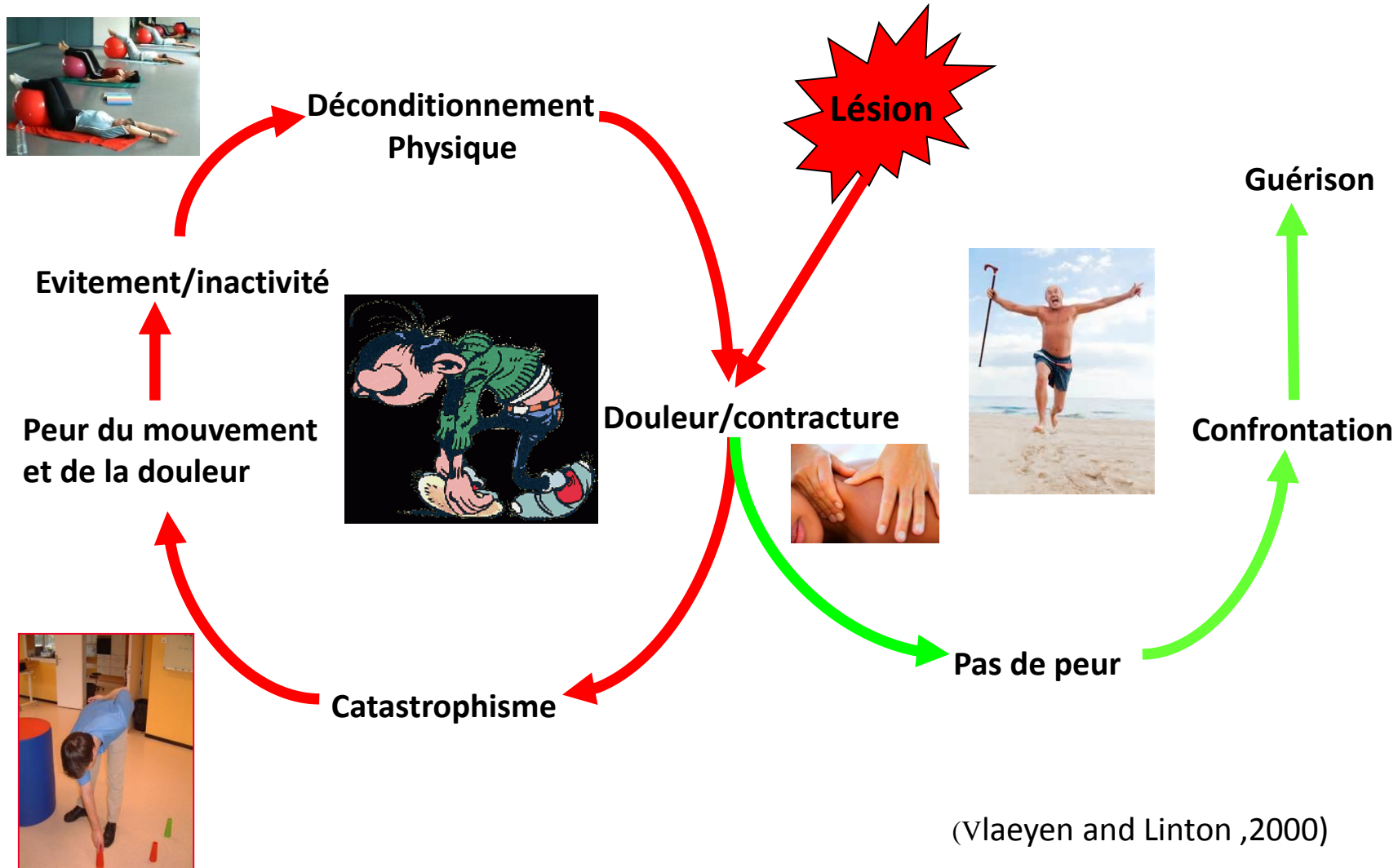
Déficits	Diminution de la force et de l'endurance musculaire Perte du contrôle moteur (coordination neuro-musculaire) Diminution de l'extensibilité musculaire Perte de mobilité rachidienne Désadaptation cardio-pulmonaire
Activités	Diminution des activités de loisir et des AVJ
Participation	Arrêt du travail, isolement social



Déconditionnement psychologique

Sédentarité

Le déconditionnement physique



Déconditionnement physique non-spécifique



Sédentarité



Déconditionnement physique



Maintien des activités de la vie journalière

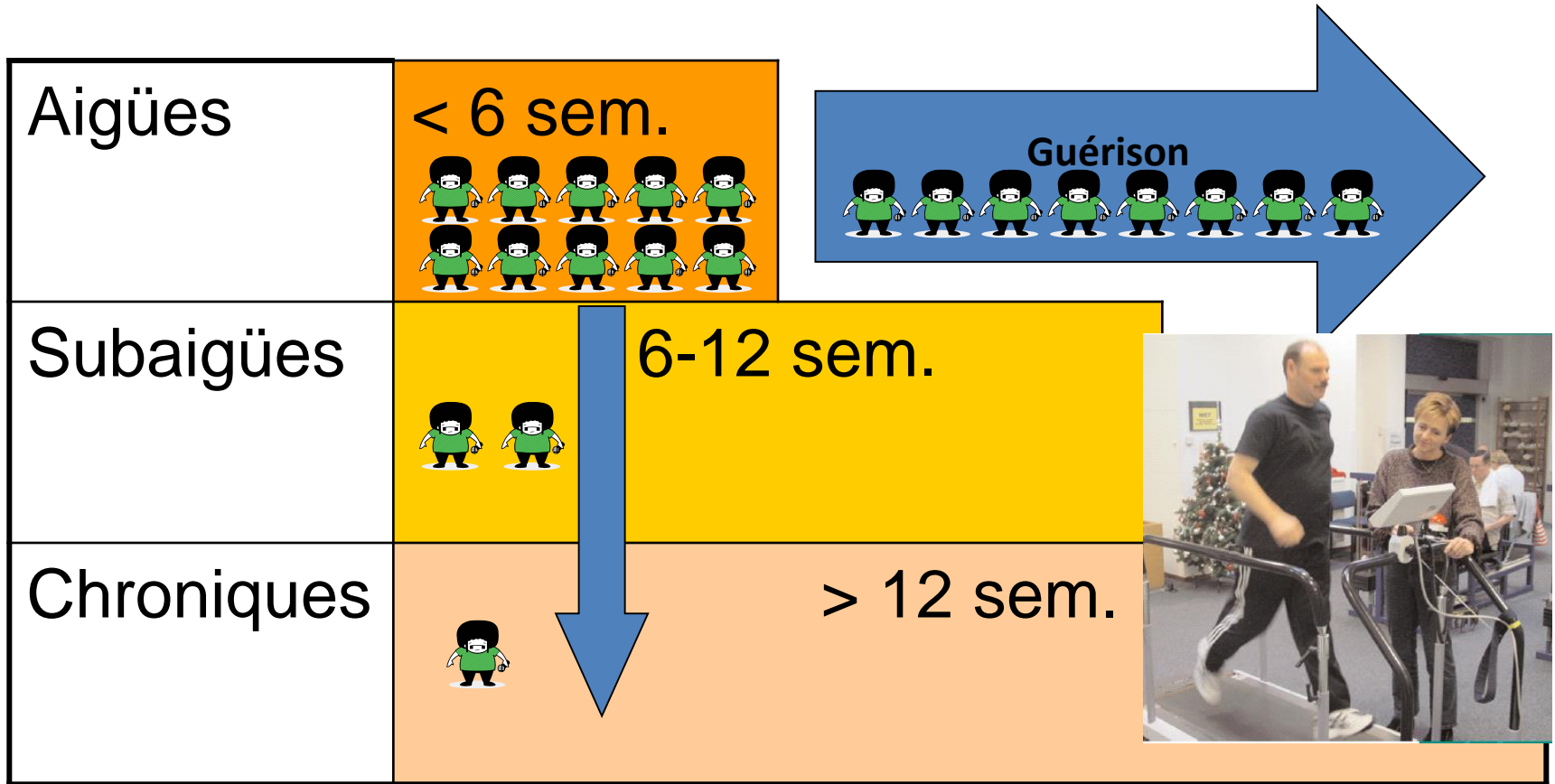


Lombalgie

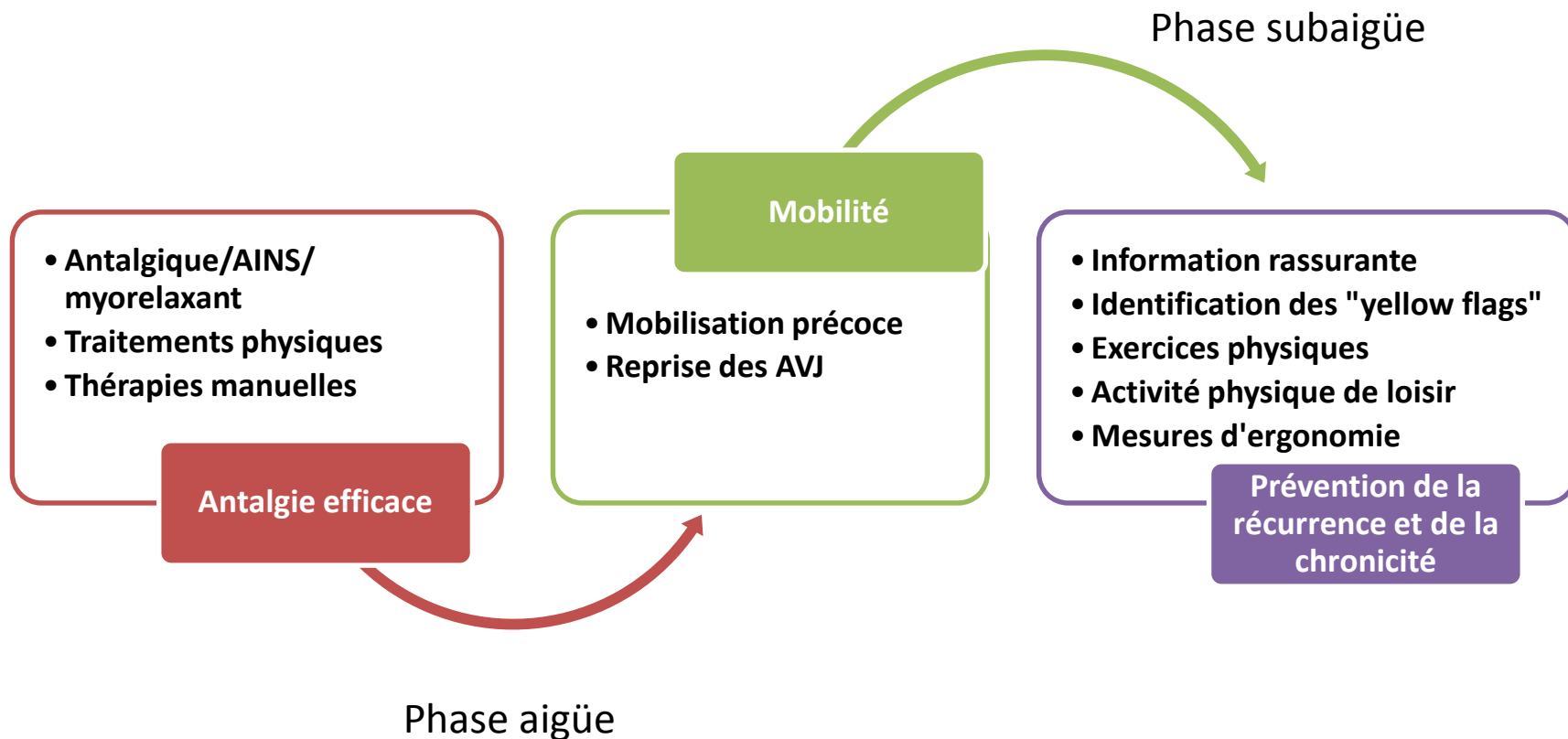


Exercices physiques

L'Exercice physique? Oui, mais quand?



Prise en charge du patient lombalgique en phase aigüe



Le repos au lit prolongé favorise le passage à la chronicité

- Si nécessaire en raison de l'intensité de la douleur
- Pas plus de deux jours

Le conseil de « rester actif » est le traitement le plus efficace à disposition du thérapeute !



La thérapie manuelle

Un domaine spécifique de la kinésithérapie qui s'adresse aux affections neuro-musculo-squelettiques et qui est basée sur un raisonnement clinique, des bilans et des techniques de traitement spécifiques, y compris des techniques manuelles et des exercices thérapeutiques. »

AM 25 avril 2014

Des manipulations ? Oui, mais...

- Par un professionnel de la santé
- Effet à court-terme sur la douleur (< 6 sem)
- Pas plus efficaces qu'un traitement médicamenteux standard



Des manipulations ? Pour quelles indications ?

Indications

- Lombalgies aiguës et subaiguës



Contre et non-indications

- Douleurs inflammatoires
- Raideur rachidienne importante
- Irradiation sciatique (- efficace)
- Hernie discale (prudence)
- Spondylolisthesis
- Ostéoporose
- Discopathie inflammatoire (Modic I)

Réactiver le patient par l'exercice physique: les barrières



- Manque de motivation
- Manque de temps
- La fatigue
- Manque de résultats
- La douleur*
- Autres priorités dans la vie de tous les jours

Réactiver le patient par l'exercice physique: les facilitateurs



- La pratique en groupe
- L'aide du thérapeute
- La peur de la récurrence
- La planification
- La douleur*
- Un environnement favorable
- Le plaisir associé aux exercices



Lutter contre le déconditionnement physique : comment?

Gymnothérapie

- Proprioception
- Myotensives
- Reprogrammation neuromusculaire
- Renforcement musculaire

Réentraînement à l'effort

Exercices aérobies

Sport de loisir

Marche
Natation
Fitness
Cyclisme

Gymnothérapie: recommandations

- Exercices physiques sous supervision = traitement de première intention des lombalgies chroniques
- Pas de programme d'exercices nécessitant un matériel coûteux



Gymnothérapie: recommandations

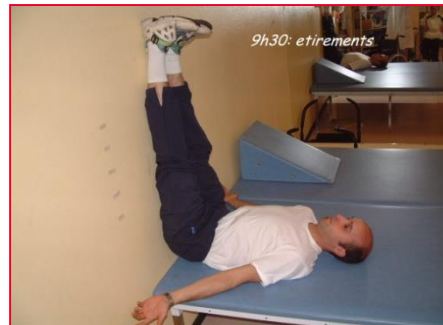
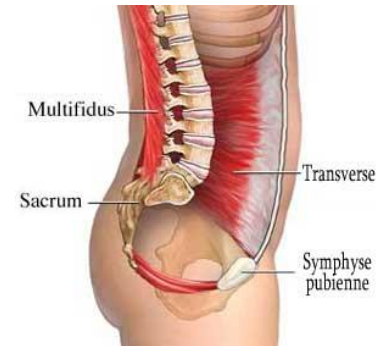
- Pas de recommandation à propos du type d'exercices à effectuer
 - En fonction des préférences et des capacités du patient
- Rechercher des séquences activités-non douleur



Gymnothérapie

Quels types d'exercices?

- Renforcement musculaire
(transverse-paravertébraux- quadriceps)
- Etirement musculaire
(chaîne postérieure – psoas)
- Contrôle neuro-musculaire
(multifidus-transverse)



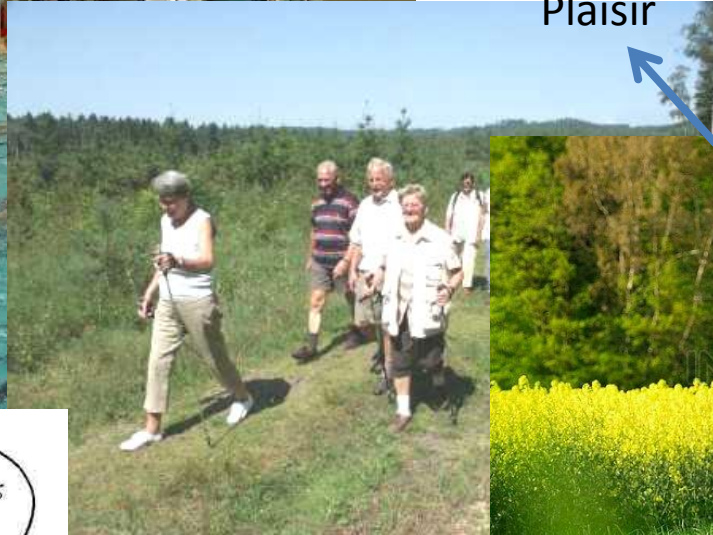
Réentraînement à l'effort

- Seuil aérobic
- 60 – 80 % de la FC max théorique (220-âge)



Activités physiques de loisir

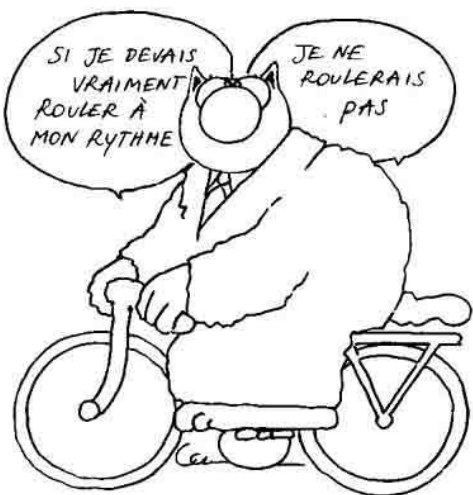
Exercices aérobies



Plaisir

IMC < 27

Bonnes chaussures

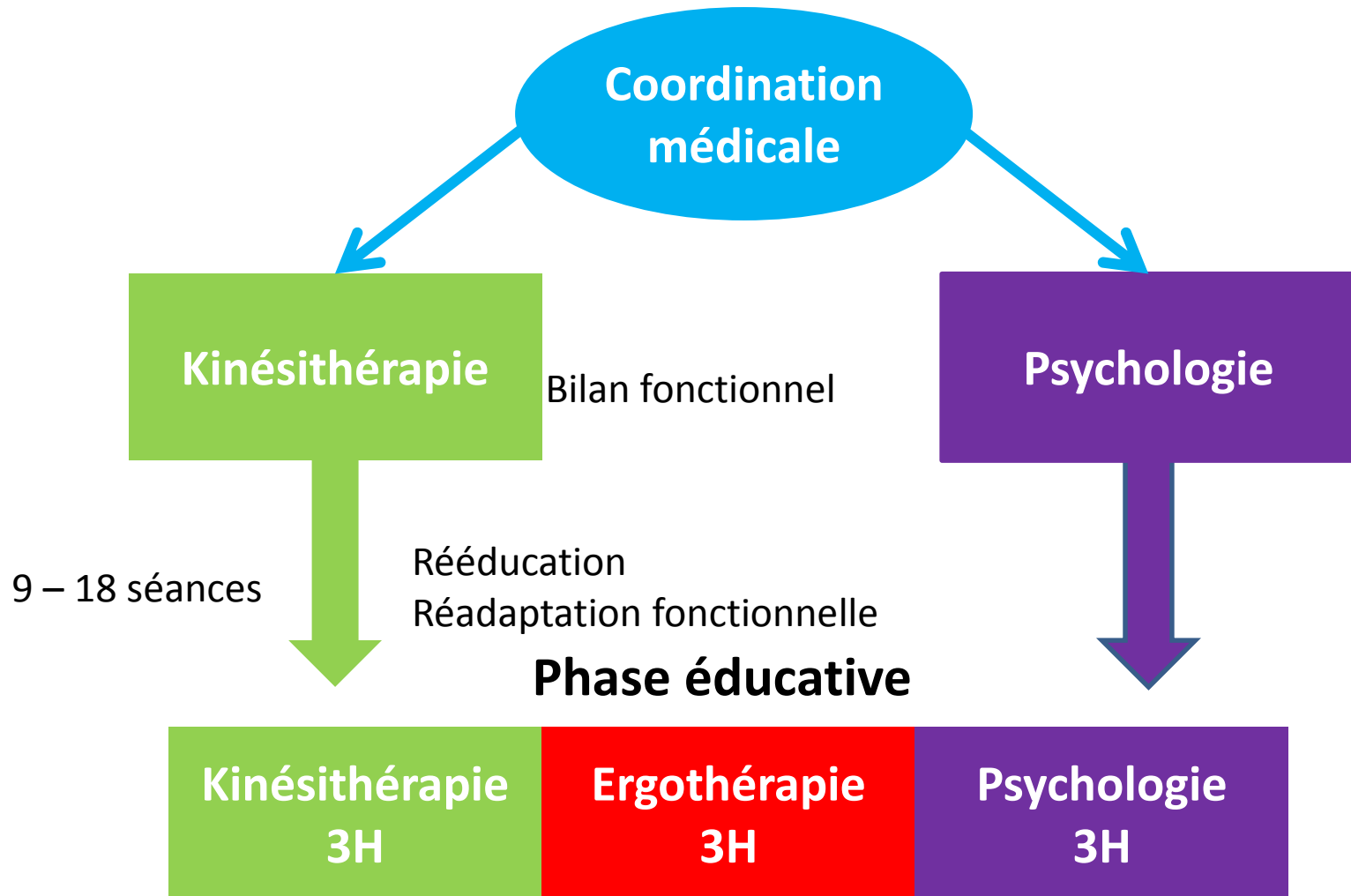


Exercices physiques : les preuves d'efficacité

- A court terme (< 3 mois): plus efficaces sur la douleur et le handicap que les traitements passifs.
- A moyen terme (3-6 mois): plus efficaces que le traitement standard d'un médecin généraliste sur la douleur, le handicap et le retour au travail.

IC du patient lombalgique

Rôle du kinésithérapeute

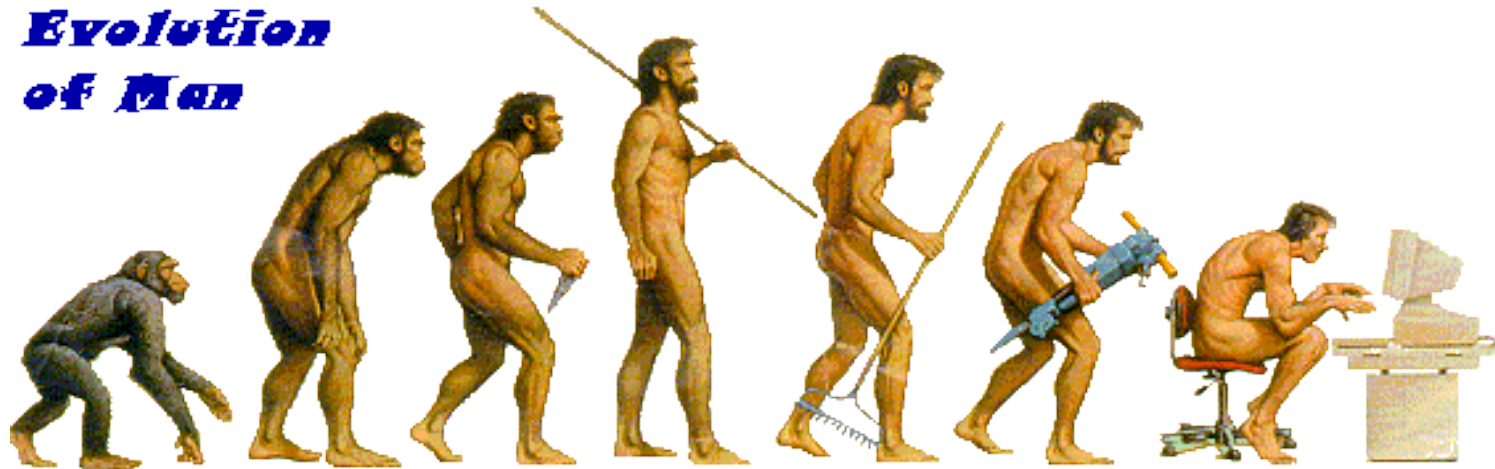


Conclusions

- La majorité des lombalgies ne sont pas graves;
- Il est important de lutter rapidement et efficacement contre la douleur;
- Une approche pluridisciplinaire est nécessaire pour traiter les différentes dimensions de la lombalgie;
- Les exercices physiques sont indispensables.

Merci

*Evolution
of Man*



Et on s'étonne d'avoir mal au dos ?

