

N°P-26

Sport et santé : les nouveaux ateliers éducatifs du réseau Lutter Contre la Douleur en salle, dans l'eau et en plein air

Esther Soyeux¹; Marlène Payet¹; Gaëlle Savigneau¹; Nadine Alcabès²; Florence Alibrand²; Salima Dhamane³; Valérie François²; Christelle Goldner⁴; Stéphanie Marmara²; Irène Zaslavsky⁴; Sylvia Zimmers⁴; Véronique Blanchet¹
(1) Réseau Lutter Contre la Douleur - Paris ; (2) Kinésithérapeute libérale - Paris ; (3) Educatrice sport-santé Ufolep, (4) Psychologue libérale - Paris.

Objectif : Offrir un accès à l'activité physique adaptée aux patients douloureux chroniques d'Île de France dans le cadre de nouveaux ateliers éducatifs en groupe co-animés par des professionnels de santé avec un regard croisé. Dans un deuxième temps, ces ateliers ont pour vocation d'aider les patients à sortir du soin afin de poursuivre leur activité physique en toute autonomie.

Contexte : Le réseau LCD assure depuis 2003 une fonction de coordination d'appui aux professionnels de soins primaires et propose un programme ETP en ville. En 2015, l'amendement n°917 a été adopté par l'Assemblée nationale afin de permettre aux médecins traitants de prescrire une activité physique adaptée aux patients atteints d'une maladie de longue durée.

Les professionnels de santé partenaires du réseau LCD accompagnent déjà cette reprise d'activité en animant de nouveaux ateliers « Sport et santé » réalisés en groupes de 4 à 8 patients douloureux chroniques. Ces ateliers se déroulent sur 6 séances de 1h30 :

ATELIER « Mobilisation en plein air »

Co-animé par une éducatrice sportive et une psychologue

Succession de temps de marche en pleine conscience et de pauses favorisant la respiration ainsi que l'évaluation et l'ajustement de l'effort aux capacités physiques.

Les points forts :

- Variété des lieux en plein air : bois de Vincennes, parc Floral, jardin des Tuileries...
- Dynamique de groupe et sociabilisation : les patients s'entraînent ensemble entre deux séances.



ATELIER « Expression du mouvement »

Co-animé par une kinésithérapeute et une psychologue

Cet atelier en salle alterne des temps de mouvements et des temps de paroles.

Il est indiqué lorsque la douleur a un fort impact psychologique.

Les points forts :

- Le patient met en mots ses ressentis et sa souffrance physique.
- Observation et accompagnement des mouvements.



ATELIER « Osez bouger ! »

Co-animé par 3 kinésithérapeutes.

Cet atelier en salle propose diverses techniques de remise en mouvement :

kinésithérapie sensorielle, apprentissage de postures et de gestes utiles sous forme de jeux, apprentissage de techniques de détente...

Les points forts :

- Renforcement de la musculature profonde
- Lutter contre la kinésiophobie



Marcher en plein air

Négocier avec ses limites

Eveiller sa vitalité

Se détendre dans l'eau

ATELIER « Relaxéo »

Co-animé en piscine par un kinésithérapeute/éducateur sportif et une psychologue/psychomotricienne.

Les mouvements de gymnastique douce sont accompagnés d'exercices de relaxation dans l'eau chaude.

Les points forts :

- Atelier innovant en Ile de France
- Eau chaude à 33-34°C pour se relaxer
- Pour les patients qui n'ont pas accès aux cures thermales



Conclusions :

- L'apprentissage en groupe et la coanimation psychologue-kinésithérapeute/animateur sportif créent une dynamique favorable à l'effort physique pour les patients douloureux.
- La prise en charge est globale : la présence d'un psychologue rassure les patients et leur offre un espace de parole, d'écoute et de relaxation.
- La variété des ateliers (en salle, dans l'eau et en plein air) répond aux goûts et aux besoins des patients pour maintenir la motivation et assurer ainsi une bonne observance. Les exercices ludiques facilitent l'acquisition des compétences.
- Les premières évaluations de ces ateliers révèlent la satisfaction des patients qui constatent une amélioration de leur qualité de vie. Les patients souhaitent poursuivre/reprendre une activité physique régulière.

Perspectives : la mise en place de l'amendement n°917 améliorera dans un premier temps l'accès aux activités physiques et sportives encadrées pour les patients douloureux atteints d'une maladie de longue durée.

Le réseau LCD propose déjà ces ateliers à tous les patients douloureux chroniques quelle que soit leur pathologie. Le réseau LCD souhaite aussi décliner ces ateliers spécifiquement pour les douleurs cancéreuses.