

N°TO94 : «Osez bouger !»

Atelier éducatif de kinésithérapie en groupe pour les patients douloureux chroniques en ville

N. Alcabas¹; F. Alibrant¹; V. François¹; S. Marmara¹; M. Payet²; G. Savigneau²; E. Soyeux²
 (1) Kinésithérapeutes libérales - Paris ; (2) Réseau Lutter Contre la Douleur - Paris

CONTEXTE & OBJECTIFS

La douleur chronique est souvent associée à une peur du mouvement.

Le réseau **Lutter Contre la Douleur** propose donc un atelier de groupe d'Education Thérapeutique en ambulatoire destiné aux patients douloureux chroniques de tous âges d'Ile de France quelle que soit leur pathologie.

L'**objectif principal** de l'atelier est de réapprendre à bouger au quotidien et à se sentir mieux dans son corps.

Il s'agit donc de :

- renforcer la musculature profonde en vue d'améliorer la posture de chacun,
- de remettre le corps en mouvement et sensation, d'apprendre des gestes utiles au quotidien ainsi que des techniques de détente.

MÉTHODE

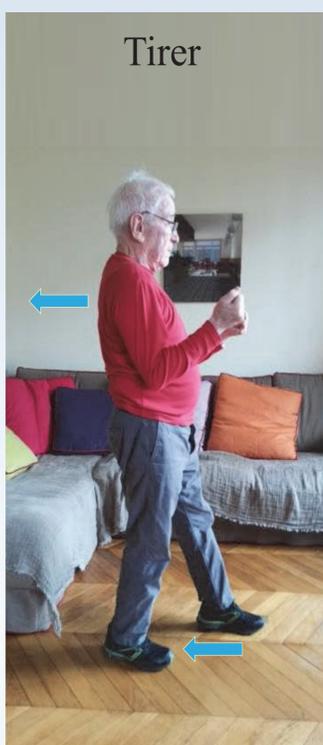
Cet atelier est animé par **quatre kinésithérapeutes de ville, formées à l'Education Thérapeutique du Patient (ETP).**

Ces kinésithérapeutes utilisent des techniques complémentaires: **kinésithérapie sensorielle et posturale**, ergonomie, méthode Mézières, gymnastique douce...

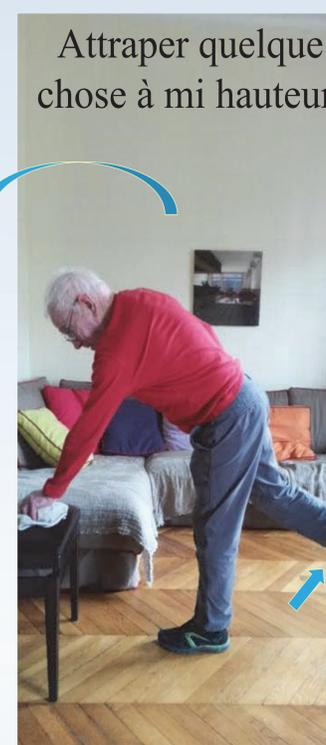
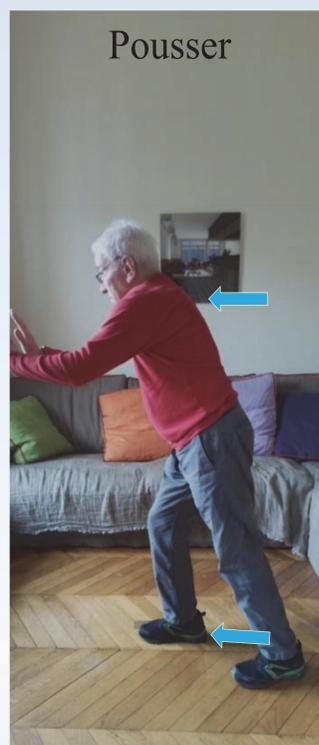
L'association de ces techniques offre aux patients un choix d'outils adaptés à leurs besoins et leurs envies.

L'atelier se décline en 9 séances d'1h30 dans un cabinet de ville (3 séances pour chaque kinésithérapeute, dont une série animée en binôme).

Des **supports vidéo, audio et papier** sont remis aux patients pour revoir les exercices proposés et renforcer les acquis à domicile.



«Flash codez»
 la vidéo LCD :
 Osez bouger,
 démonstration de
 kinésithérapie
 sensorielle et
 posturale.



Nous remercions les modèles Mr Daniel FRANCOIS (86 ans) et Marie, ainsi que Orelle (musique et chant).

RÉSULTATS

Les principales mesures concernent les compétences acquises, les changements au quotidien et la satisfaction du patient.

Les résultats sont évalués tout au long du programme :

- pendant chaque séance, grâce à 3 mouvements référents : *mouvement du sonneur, du chevalier servant et du bercement* ;
- avant et après l'atelier lors d'une autoévaluation écrite du patient.

Il est constaté que le patient acquiert une meilleure autonomie dans les positions et retrouve la mobilité de son bassin et de ses membres. Ainsi, le patient adapte ses compétences acquises aux gestes de la vie quotidienne et /ou reprend une activité physique régulière.

Les exercices de kinésithérapie en groupe, avec une posture éducative, permettent d'améliorer les capacités physiques des patients quelle que soit leur pathologie douloureuse. A l'issue de cet atelier les patients peuvent être orientés vers d'autres apprentissages : relaxation, auto-hypnose, MBSR...

LIMITES

Assiduité des patients :

- Un accompagnement spécifique des patients douloureux chroniques est nécessaire tout au long du programme afin de maintenir leur motivation.
- La multiplication des animateurs ne facilite pas l'adhésion du patient au groupe.

PERSPECTIVES

Mettre en place deux nouveaux groupes de 6 séances en 2015 avec moins d'animateurs et une sélection des patients plus stricte en fonction de leur pathologie.

