

Extrait des recommandations de pratiques kinésithérapiques pour la prise en charge des pathologies prévalentes impliquant de la douleur en phase chronique – 2021

Auteur : DEMONT Anthony **Relecteurs :** MARTIN Sébastien, CHAUMEIL Théo, BENAÏSSA Leïla

Méthodes :

L'auteur a suivi un processus systématique de revue de la littérature scientifique visant à extraire les recommandations les plus récentes publiées par les institutions nationales et internationales oeuvrant dans le domaine de la santé telles que la Haute Autorité de Santé, le National Institute for Health and Care Excellence, etc... En l'absence de recommandations récentes, les résultats actualisés des revues systématiques et méta-analyses portant sur l'efficacité de la kinésithérapie ont été extraits pour formuler des recommandations à partir des niveaux de preuve des études identifiées. Par pathologie, les traitements ont été classés par grade de recommandation (grade A, B, C ou avis d'experts) à partir de la méthodologie utilisée par la Haute Autorité de Santé.

Travaux consultables en intégralité : article en cours de publication.

Pour toutes les pathologies ci-dessous, il est recommandé :

- **D'encourager le patient à réaliser de manière régulière des exercices actifs visant à améliorer la fonction (mobilité, contrôle moteur, force et endurance) et réduire la douleur, et**
- **D'y associer des conseils et de l'éducation pour améliorer la gestion des symptômes par le patient.**
- **Les traitements passifs tels que les étirements, le massage, les thérapies par ultrasons ou lasers et la thérapie manuelle (mobilisations et/ou manipulations articulaires) peuvent aider pour réduire la douleur sur le court terme mais ne doivent pas être les seules et principales stratégies de traitement à proposer au patient pour améliorer durablement les symptômes.**

NB : dans le cadre d'un projet de soins coordonné des patients douloureux complexes, initié par le médecin traitant, des prestations dérogatoires peuvent compléter les actes remboursés par l'assurance maladie. Renseignements : Réseau LCD 01 43 41 14 00 ou secretariat.lcd@reseau-lcd.org ou www.reseau-lcd.org

Grade A	Grade B	Grade C	Grade D	Avis Expert
Lombalgie non-spécifique				
Exercices thérapeutiques visant à la récupération de la mobilité	Education et conseils fournis au patient pour la gestion de ses symptômes	Thérapie manuelle (mobilisations et manipulations)	Thérapie à base d'ultrasons et de laser	
Exercices thérapeutiques visant la récupération progressive de l'endurance, de la force musculaire et de la coordination				
Cervicalgie non-spécifique				
Exercices physiques : renforcement musculaire et aérobie	Thérapie cognitivo-comportementale : exposition graduée à la douleur	Collier cervical Électrothérapie (TENS) et traitement par ultrasons ou par laser		
	Education et conseils pour l'amélioration de la fonction et la gestion de la douleur	Thérapie manuelle : mobilisations ou manipulations articulaires Dry-needling		
Les troubles associés à un fléau cervical : post-entorse, post-traumatisme...				
/---/	Conseils et éducation visant la réassurance et l'entretien des comportements habituels (lutte contre la kinésiophobie et l'hyper vigilance)	Thérapie cognitivo-comportementale		Utilisation de colliers cervicaux <i>(recommandation contre son utilisation)</i>
	Exercices actifs mobilisant l'ensemble de l'amplitude du mouvement et renforçant les muscles scapulaires et du cou	Rééducation vestibulaire		Thérapie manuelle incluant des manipulations et/ou des mobilisations passives des articulations cervicales
				Électrothérapie <i>(recommandation contre son utilisation)</i>

La capsulite rétractile de l'épaule				
	Education et conseils fournis au patient : pronostic de l'évolution de la pathologie, promotion la modification de l'activité et favoriser la mobilité sans symptôme	Utilisation d'appareils à ondes de choc, d'ultrasons ou basés sur la stimulation électrique	Manipulation de l'articulation gléno-humérale	
	Exercices à faible intensité visant à améliorer la mobilité de l'épaule			
	Étirements des muscles de l'épaule	Thérapie manuelle de l'articulation gléno-humérale (mobilisations)		
La tendinopathie de la coiffe des rotateurs, des épicondyliens médiaux et latéraux et des ischio-jambiers				
Exercices de contractions isométriques des muscles en lien avec les déficiences tendineuses (en première phase de traitement en cas de tendinopathie réactive)	Technique de laser à faible intensité pour les stades aigüe et chronique de tendinopathie			Conseils visant à modifier les activités du patient pour réduire la charge et modifier le volume d'activité (en première phase de traitement en cas de tendinopathie réactive et chronique)
Exercices de mouvements actifs lents incluant des résistances élevées pour améliorer la force de l'unité muscle-tendon et la gestion de la charge (en deuxième et troisième phase de traitement en cas de tendinopathie réactive ou chronique)	Appareil à ondes de choc de type focal et radial ayant des effets à court terme pour le stade aigüe (recommandation contre son utilisation)	Exercices d'étirement pour améliorer l'amplitude de mouvement (en deuxième phase de traitement en cas de tendinopathie chronique)		Traitement des déficiences des chaînes cinétiques pour l'amélioration des mouvements locaux et régionaux (en première phase de traitement en cas de tendinopathie réactive et chronique)
Exercices de contractions isométriques prolongées à réaliser dans toutes les amplitudes de tension du tendon (en deuxième et troisième phase de traitement en cas de tendinopathie réactive)	Utilisation de bande de tape (recommandation contre son utilisation)	Techniques de tissus mous telles que le massage superficiel et profond		Mouvements spécifiques en lien avec les activités sportives et personnelles du patient (en troisième phase de traitement en cas de tendinopathie réactive et chronique)
Thérapie cognitivo-comportementale : exposition graduée à la douleur pour les patients présentant de la		Techniques à base d'ultrasons pour les stades aigüe et chronique		Education visant à instaurer une routine d'échauffement avant la réalisation d'une activité contraignante (en

douleur chronique ou une sensibilisation centrale (<i>en deuxième phase de traitement en cas de tendinopathie réactive ou chronique</i>)				<i>dernière phase de traitement en cas de tendinopathie réactive et chronique pour la reprise du sport</i>)
Thérapie manuelle à base de mobilisations des articulations adjacentes à la tendinopathie pour des effets à court terme		Appareil à ondes de choc de type focal et radial ayant des effets expérimentaux pour le stade chronique en utilisant : faible énergie, 2000 chocs, 3 sessions avec une semaine d'intervalle		Exercices spécifiques à la réintégration sportive en précision de compétition (<i>en dernière phase de traitement en cas de tendinopathie réactive et chronique pour la reprise du sport</i>)
Tendinopathie d'Achille				
Exercices de renforcement musculaire (excentrique)	Thérapie par laser à basse intensité	Étirement de la cheville	Utilisation d'une talonnette	Mobilisation des tissus mous
		Orthèse de pied durant la course		Utilisation de bande de tape sur le tendon d'Achille
La douleur de la coiffe des rotateurs de l'épaule				
	Exercices de renforcement musculaire	Utilisation d'agents ultrasonographiques		Cryothérapie (application dans les premières 48 heures après première douleur)
	Thérapie manuelle (mobilisations) de l'épaule			Utilisation de packs de chaleur (application à partir de la 48ème heure post-douleur)
L'ostéoarthrose de hanche				
Exercices visant la flexibilité, le renforcement et l'endurance de la hanche	Education et conseils combinés à des exercices et/ou de la thérapie manuelle	Exercices d'équilibre et fonctionnels		

Thérapie manuelle (mobilisation et/ou techniques de tissus mous)	Utilisation d'appareil à ultrasons associée à des exercices et de la thermothérapie à court terme pour la gestion de la douleur			
L'ostéoarthrose de genou				
	Exercices actifs des articulations du genou		Utilisation d'un appareil à ultrasons	
	Utilisation d'une canne comme une aide à la marche si besoin			
	Électrothérapie et stimulation électrique neuromusculaire (<i>recommandation contre son utilisation</i>) Exercices de renforcement musculaire			
	Exercice de remise en charge du membre inférieur			
	Auto-rééducation et éducation			
La spondylarthrite ankylosante				
Thérapie cognitivo-comportementale : exercices d'exposition graduée à la douleur	Thérapie manuelle : mobilisation, massage			
Éducation à la compréhension de la pathologie et à la gestion des facteurs de risque	Thérapie manuelle : manipulation (<i>recommandation contre son utilisation</i>)			
Étirement				
Renforcement musculaire, exercices posturaux et aérobie				
Balnéothérapie				

La céphalée de tension				
	Education à la compréhension de la pathologie et la gestion des facteurs de risque	Thérapie manuelle : mobilisations, massage, étirements		
	Thérapie cognitivo- comportementale : exercices d'exposition graduée à la douleur			
	Exercices de résistance et aérobie			
Le syndrome douloureux régional complexe				
Imagerie motrice graduelle	Thérapie miroir	Exercices physiques		
		Thérapie manuelle : mobilisations		
La fibromyalgie				
Exercices de renforcement musculaire et aérobie		Thérapie cognitivo-comportementale : exercices d'exposition graduée à la douleur		
Le syndrome de douleur pelvienne chronique				
	Exercices aérobies	Exercices de renforcement musculaire visant le plancher pelvien		
		Thérapie cognitivo-comportementale : exercices d'exposition graduée à la douleur		