

Activité physique et Motivation du patient douloureux chronique

Valérie François MK

Yoann Chanet MK

Journée du réseau LCD

14 décembre 2019

Augmenter l'adhérence

Cochrane J.L.Jordan 2010 - N.A. Beinart 2013

• **Apprentissage des exercices, rappels, feedback, autogestion.**

L. Ehrlich-Jones 2011 (Arthrites rhumatoïdes)

• **Croyance en l'intérêt de l'activité physique.**

K.VongMPhil 2011 (lombalgie chronique)

• **Kinésithérapie avec Thérapie motivationnelle > kinésithérapie seule.**
(relation thérapeutique, confiance traitement, confiance thérapeute).

P.H. Ferreira 2013 (lombalgie chronique)

• **Alliance thérapeutique** ↑ fonction, ↓ douleur, ↓ incapacités.

Retours des patients

- Encadré donc rassuré +++
- Diminuer médicaments+++
- Prise en charge singulière
- Soutien physique et psychologique
- Répéter exercices pour arriver à rituel seul
- Dimension érotique du transfert thérapeutique
- Exister physiquement, plus libre dans son corps
- Confiance retrouvée dans mes capacités physiques
- Lien social du cours de gym
- Enrailler les crises
- Ne pas transiger avec la douleur tout en la respectant

Définition

- Activité physique: « **Tout mouvement** produit par les muscles squelettiques, responsable d'une **augmentation de la dépense énergétique.** » *OMS*

OBJECTIF



≠

- Sport: « **Activité physique codifiée et réglementée** ».



Définition

- Activité physique: « **Tout mouvement** produit par les muscles squelettiques, responsable d'une **augmentation de la dépense énergétique.** » *OMS*

OBJECTIF

➤ Déplacements 

➤ Activités vie quotidiennes 

➤ Activités professionnelles 

➤ Loisirs 

➤ Sports 

➤ Exercices 

Intérêts de l'activité physique

- Prévalence douleur chronique **30% adultes.**

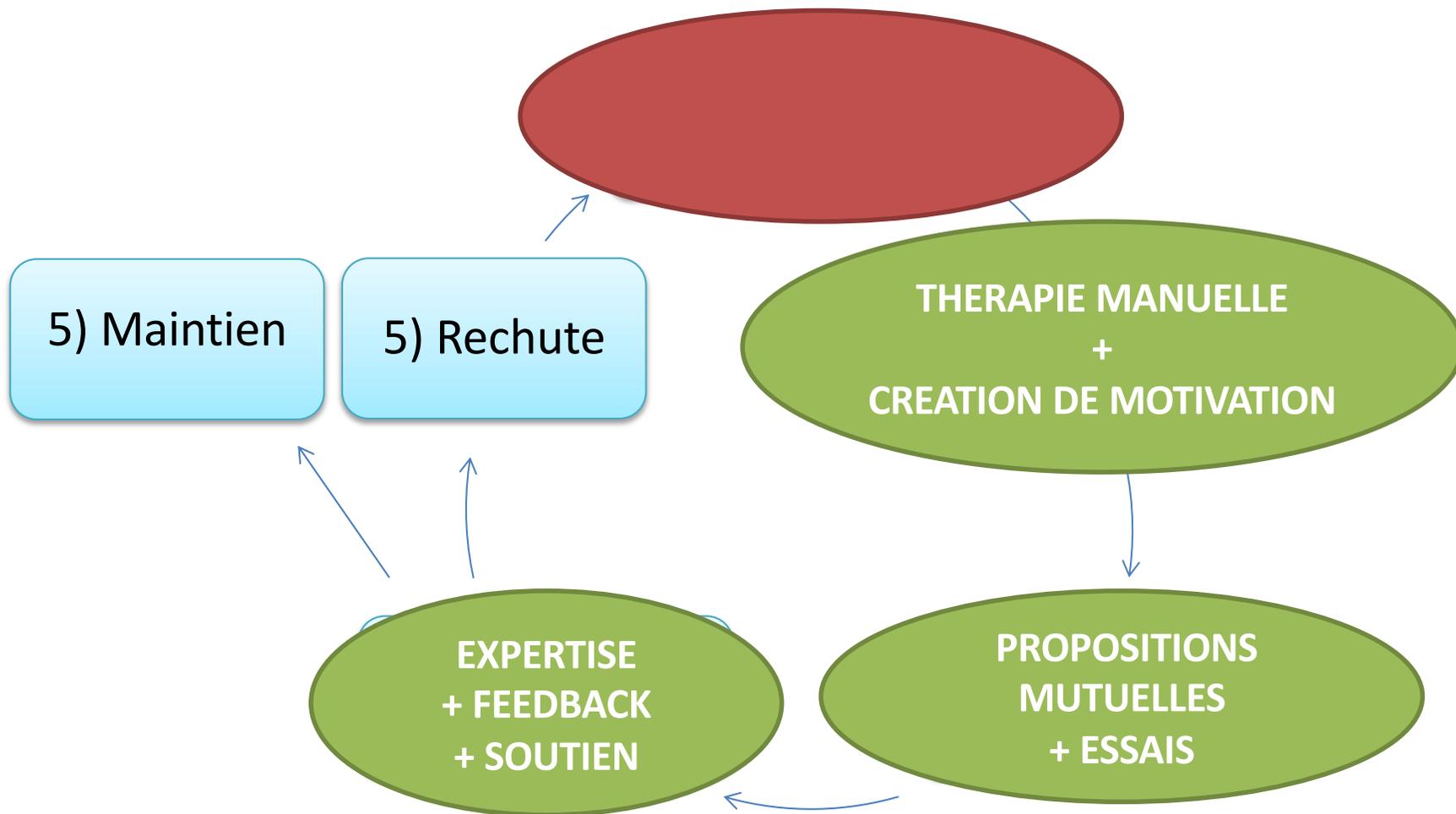
Inserm

- Activité physique **résultats favorables** mais **non systématiques.**
- Activité physique **améliore capacités physiques** (effet faible-modéré), **qualité de vie** et **fonctions psychologiques** (effet faible-modéré non systématiques).
- Effet négatif : **douleurs musculaires temporaires.**

Cochrane L.J.Geneen 2017

Concepts

1) Cycle de changement *Prochaska Di Clementes* :



Concepts

2) Vase de la douleur : *Greg Lehman*

CONTENANT = Inhibe la douleur

CONTENU = Facilite la douleur

Bonne humeur
Bonne santé tissulaire
Vie sociale positive
Activité physique
...



Objectif : → **Agrandir** et **Vider** le vase du patient

Postures du Masseur-Kinésithérapeute Educateur

-Ecoule et Observation

Identifier besoins et freins; Etablir contenu

-Expert

Transmet compétences sensori-motrices

-Educateur physique

Etablit programme avec le patient, corrige, encourage

-Thérapeute manuel

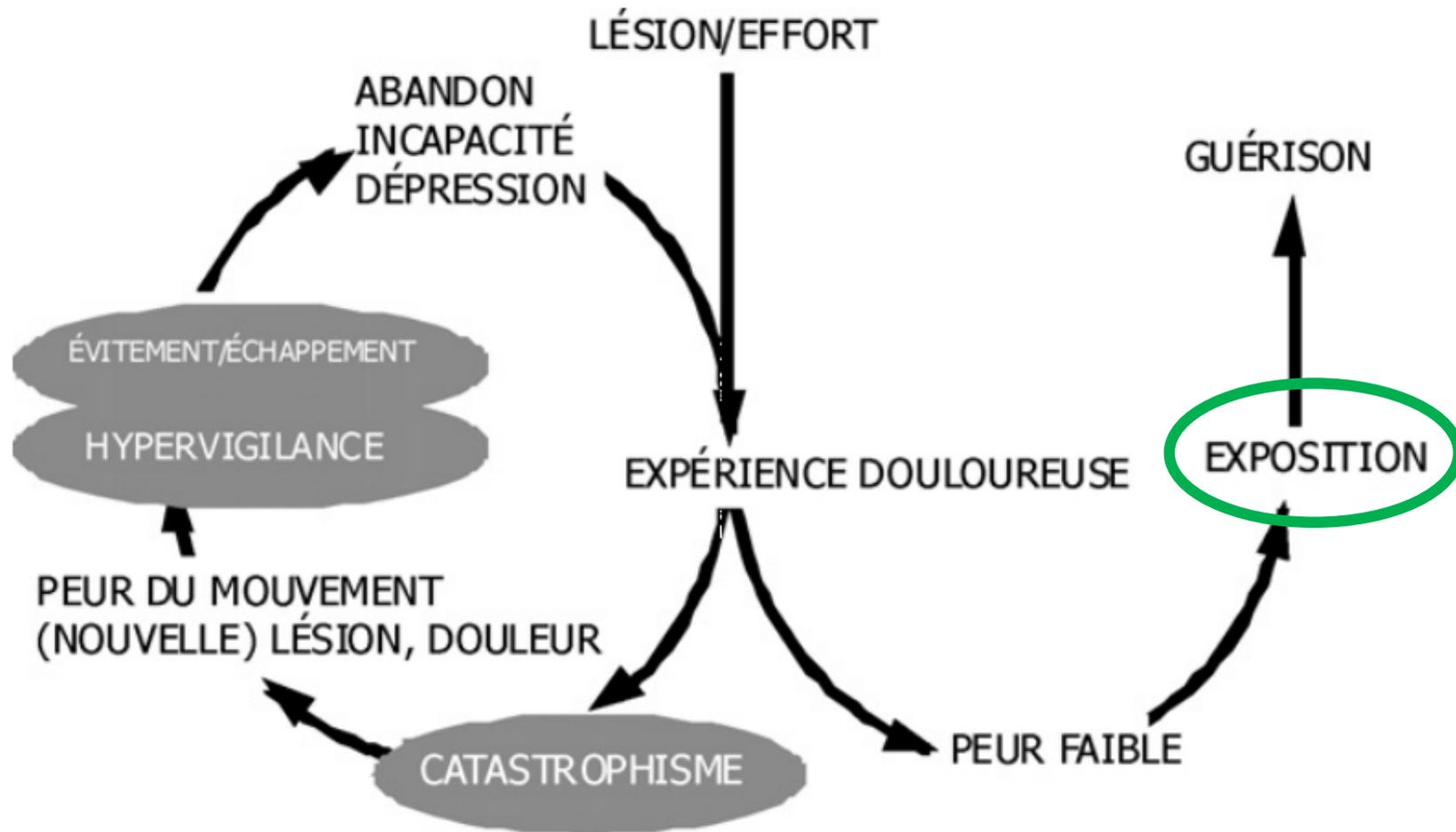
Apaise, restaure, éduque



RASSURER

Concepts

3) Modèle peur-évitement: Vlaeyen 1995, 2009



Etapes d'apprentissage

- **Education sensori-motrice**

.Solliciter la curiosité kinesthésique (schéma corporel)

(auto palpation, auto évaluation, auto massage)

.Apprentissage de gestes utiles au quotidien

.Encourager l'expérimentation au quotidien (échelle PSFS)

- **Programme d'exercices spécifiques**

(dérrouillage, renforcement, assouplissement, relaxation)

Apprentissage progressif, répétition, modification, maîtrise

- **Auto-gestion**

Cours collectifs

Outils évaluation/suivi

- **Echelle PSFS** (Patient Specific Functionnal Scale) *Stratford P. 1995:*
 - 3-5 activités
 - Noter la gêne de 0 à 10.
 - Changement notable : 3/10 *Stratford P. 1995*
 - **Cibler** les activités
 - **Rapide et pratique**
 - **Suivre** l'évolution *E.F Maughan 2010*
 - Renforcer **l'adhésion**
 - **Validée** pour douleurs musculo-squelettiques *M.Sterling 2007*
- **Agenda**

Proposition d'agenda

DATE : _____

ACTIVITES : _____

POSITIF : _____

PSFS : _____

/10
/10
/10

STONE

DATE : _____

ACTIVITES : _____

POSITIF : _____

PSFS : _____

/10
/10
/10

STONE

Retour patient

Synthèse

- Bon moment
- Etapes avec une variable temps propre à chacun
- Négocier objectifs communs
- Education + Suivi + Feed back + Soutien
- Empathie
- Intérêt visible pour le patient (PSFS, agenda)
- Changer de thérapeute ?

MERCI DE VOTRE ATTENTION