

## Étude GEMALODO (Gestation Maternité Lombaires Douleurs) : étude prospective randomisée sur l'évaluation de la pratique régulière de postures standardisées de Stretching Postural® en prévention secondaire des lombalgies pendant la grossesse. Résultats intermédiaires.

**Introduction** : Les lombalgies en cours de grossesse touchent deux tiers des femmes enceintes et ont un impact sur la qualité de vie personnelle, professionnelle et familiale. Le Stretching Postural® est une méthode non dynamique utilisant des postures statiques permettant à la fois des contractions et des étirements musculaires dans le but d'améliorer la conscience du schéma corporel et la tonicité musculaire avec une action principale au niveau du dos. A l'heure actuelle, le Stretching Postural® n'a pas fait l'objet d'une publication, bien qu'une étude nationale soit actuellement en cours. D'après la littérature, un programme de 8 à 12 semaines d'exercices physiques adaptés pendant la grossesse a fait la preuve de son efficacité sur les douleurs lombaires et leur gêne fonctionnelle, ainsi que sur le nombre d'arrêts de travail.

**Objectif** : Évaluer l'efficacité antalgique d'un programme régulier d'auto-postures standardisées de Stretching Postural® chez des femmes enceintes présentant des lombalgies en comparaison d'une prise en charge standard.

**Méthodes** : Notre étude est un essai thérapeutique monocentrique comparatif interventionnel prospectif, randomisé, contrôlé, en ouvert, en bras parallèles avec 2 stratégies thérapeutiques : éducation à l'ergonomie, incitation à la pratique d'une activité physique adaptée, et pratique régulière en autonomie de postures de Stretching Postural® (groupe A) comparée à une éducation à l'ergonomie avec incitation à la pratique d'une activité physique adaptée (groupe B) sur une période de 8 semaines. L'étude a été réalisée au sein de l'APHM (Assistance Publique des Hôpitaux de Marseille). Le critère de jugement principal était l'intensité de la douleur moyenne ressentie sur la semaine précédant l'évaluation après 8 semaines de suivi, sur l'échelle numérique (EN) de 0 à 10.

**Résultats** : Cinquante patientes ont été incluses de janvier 2019 à mars 2020. Vingt-cinq patientes ont été attribuées à chaque groupe. L'analyse a été réalisée en intention de traiter. L'intensité moyenne de la douleur ressentie sur la dernière semaine était significativement plus faible à la fin de l'étude (S8) dans le groupe A comparée au groupe B (EN moyenne 1,6+/-1,42 versus 4,26+/-2,15,  $p < 0,001$ ). Après analyse multivariée avec régression linéaire multiple et ajustement sur les variables dont la p-value en analyse univariée était inférieure à 0.10, ce résultat restait significatif avec une EN supérieure de 1.94 points dans le groupe contrôle en comparaison au groupe Postures ( $p = 0,007$ ) à S8. Cette différence significative apparaissait dès la 4<sup>e</sup> semaine de suivi. Le score de qualité de vie (SF-12 : 46,78+/-5,37 versus 39,21+/-6,28,  $p < 0,001$ ) et de satisfaction (PGIC Patient Global Impression of Change : 6,3+/-1,17 versus 4,13+/-2,3,  $p < 0,001$ ) étaient significativement meilleurs dans le groupe Postures.

**Conclusion** : Le Stretching Postural® apparaît comme une solution efficace et sûre pour la prise en charge des douleurs lombaires pendant la grossesse.

**Mots clés** : lombalgies, grossesse, prévention, activité physique, sport, Stretching Postural®