



## FORMATION CONTINUE

*Et si le dos perturbé par le mouvement pouvait être restauré par le mouvement ? Un amendement défendu par l'ancienne ministre des Sports Valérie Fourneyron préconise d'ajouter à l'article 35 de la loi la possibilité d'une telle prescription. Et si, dans un proche avenir, les médecins n'indiquaient pas des médicaments sur les ordonnances mais des heures d'activité physique ? Ce n'est déjà plus tout-à-fait une fiction, une expérimentation ayant été lancée en 2012, qu'il faudrait à terme généraliser à l'ensemble du territoire. Motivons-nous et motivons nos patients/élèves !*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AU CABINET

### LA CRÉATION D'UN COURS DE GYM'SANTÉ VERTÉBRALE

**En cas de lombalgie aiguë (Photo 1)**

Le médecin a comme recommandation par la HAS de prescrire une APA. La prise charge est non médicamenteuse (recommandations à tous les professionnels).

NB : Avant d'envisager une prise en charge non médicamenteuse, le diagnostic médical de lombalgie commune doit être posé (AE).

L'exercice physique est le traitement principal permettant une évolution favorable de la lombalgie commune aiguë (grade B, présomption scientifique).

**De quoi s'agit-il ?**

Il s'agit de patients/élèves ayant un lumbago discal et dont les récurrences sont très fréquentes. Pour rappel, un lumbago discal est une déchirure partielle d'étendue variable au sein de l'annulus, qui se situe souvent au niveau de la charnière L5-S1 ou L4-L5.

En phase aiguë, l'objectif de la prise en charge en APA kinésithérapique est de prévenir les récurrences avec une prise en charge en groupe (mais qui pourrait être une prise en charge individuelle).

On réalise un bilan bio-psycho-social initial avant la prise en charge, avec la feuille de synthèse : bilan

des incapacités, du psychologique, de la profession, ensuite diagnostic, objectif, protocole, nombre de cours, fréquence.

Le programme APA kinésithérapique court sur 15 cours, à raison d'1h, 1 fois par semaine. La première partie, de quelques minutes, se déroule sous forme d'éducation thérapeutique à l'élève lombalgique aigu ou ayant des récurrences (ETP). Cela vise à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une pathologie.

Lors des cours, j'explique :

- que les mouvements améliorent l'hydratation et la nutrition des disques lombaires en particulier (la tixotropie est la transformation du noyau gélatineux en eau et les mouvements augmentent les échanges entre les plaques cartilagineuses) ;
- que les mouvements restaurent la flexibilité du rachis dans son ensemble, et je fais réaliser des exercices adaptés à l'ensemble des patients/élèves ;
- que les récurrences sont dues à des disques non restaurés (le disque fissuré se restructure grâce au modelage discal qui lui-même se réalise grâce à des mouvements adaptés) ; elles sont dues à des flexions

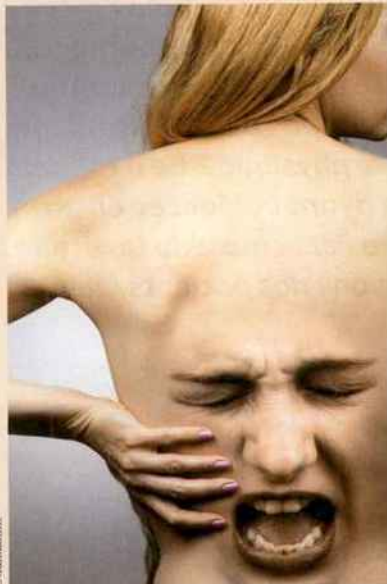


Photo 1 : Lombalgie en phase aiguë.



Photo 2 : Lombalgie devenue chronique.



Photo 3 : La position ass

associées à des rotations lors de certaines activités, que l'on peut éviter avec des exercices très spécifiques.

### Le bio

- Des étirements analytiques et globaux adaptés, des muscles sous-pelviens hypo-extensibles ;
- Un renforcement adapté intensif de la chaîne postérieure en première intention (la douleur lombaire inhibe la force de la chaîne postérieure), puis la chaîne antérieure ;
- Renforcement des membres inférieurs et des membres supérieurs ;
- Atelier prévention des récurrences, des exercices proprioceptifs ciblés avec des accessoires et apprentissage du respect des courbures naturelles dans les actes de la vie courante, sous forme de training ;
- Des conseils sur le plan ergonomique (adapté l'environnement au patient/élève).

### Le psychologique

Je prends en compte la partie psychologique, en dédramatisant la pathologie et en expliquant que la pathologie perturbée par le mouvement est restaurée par le mouvement.

### Le social

Concernant le social, il est important d'apporter des conseils et solutions adaptées à l'activité professionnelle ou de loisirs. J'utilise de nombreuses méthodes d'exercices pour arriver à des résultats. Ces exercices sont progressifs et adaptés aux lombalgies. Le patient/élève devient acteur de sa santé.

Les séances en groupe favorisent l'émulation et la motivation.

### Lorsque la lombalgie devient chronique (photo 2)

Le médecin a comme recommandation de la HAS de prescrire une rééducation fonctionnelle dynamique en première intention, ou en proposant en deuxième intention une APA afin de diminuer la chronicisation. La précocité de la prise en charge est un facteur de réussite.

### De quoi s'agit-il ?

Il s'agit de patients/élèves, qui souffrent de lombalgie commune depuis plus de 3 mois. Avec eux, l'objectif est de réaliser un renforcement intensif des chaînes musculaires, en particulier la chaîne postérieure et de diminuer les gestes et postures contraignantes pour le rachis lombaire. Cela commence par un bilan global (bio-psycho-social).

Le programme APA kinésithérapique court sur 15 cours, à raison d'1 h, 1 fois par semaine.

On fait de l'ETP pendant quelques minutes au début de chaque cours de gymnastique adaptée. Je donne des explications issues de recommandations scientifiques concernant la pathologie lombaire chronique. L'Inserm explique que la pathologie, dans la plupart des cas, est due :

- à des gestes répétés non économiques ou à des postures non ergonomiques ;
- à l'utilisation d'outillage à mains : dans 9 % des cas, c'est ce qui déclenche la lombalgie ;
- à des chutes.



prolongée engendre souvent des maux de dos.



Photos 4 à 7 : Exemples d'exercices de renforcement des chaînes musculaires.

La douleur chronique, liée à des gestes et postures contraignantes, inhibe la force de la chaîne musculaire et à un retentissement important sur le plan psychologique et dans le cadre du travail. Une partie préparatoire aux exercices à base d'échauffement, de mobilisations au niveau lombaire du bassin et des membres inférieurs. Souvent je réalise des exercices sur ballon (j'ai été un élève d'André Petit) et des exercices clés pour restaurer la flexibilité et la coordination du complexe lombo-pelvi-fémoral (exercices inspirés de l'atelier dit "ramassage d'objets" issus des programmes de restauration fonctionnelle du rachis - j'ai été élève du programme RFR à Lille-Hellemes), etc.

Viennent ensuite :

- Des étirements analytiques et globaux adaptés des muscles sous-pelviens hypoextensibles évalués au bilan initial.
- Un renforcement adapté intensif de la chaîne postérieure. Je fais réaliser des exercices ciblés avec une intensité croissante (nombre d'exercices, la vitesse...) afin que le patient/élève retrouve la force dans la charnière lombaire ;
- Un renforcement intensif des muscles profonds avec des exercices ciblés, du stretching postural (j'ai été un élève de Jean-Pierre Moreau) ;
- Des exercices de renforcement du transverse afin d'améliorer la stabilité de la région lombaire. Ils se réalisent avec une contraction des muscles du périnée ;
- Un renforcement adapté intensif de la chaîne antérieure pour améliorer la force du complexe

lombo-pelvi-fémoral lors des activités de la vie courante ;

- Un renforcement des membres inférieurs et des membres supérieurs avec des exercices ciblés ;
- Un atelier prévention avec des exercices proprioceptifs sous forme de training afin d'améliorer la sensibilité de la région lombaire, d'arriver à une reprogrammation de cette région et à ce que l'élève intègre le respect des courbures naturelles dans les actes répétitifs de la vie courante et professionnelle ;
- Des conseils sur le plan ergonomique (adapter l'environnement au patient/élève) avec des vidéos qui visualisent différentes situations du quotidien et de la vie professionnelle (j'effectue régulièrement des formations gestes et postures en entreprise, depuis de nombreuses années).

### Le psychologique

Il faut être patient ! Je prends en compte la partie psychologique, en dédramatisant la pathologie et en expliquant que la pathologie perturbée par le mouvement, est restaurée par le mouvement. Je motive le patient/élève à persévérer car la diminution des symptômes est en corrélation avec la restauration de la fonction globale.

### Le social

Concernant le social, il est important d'apporter des solutions personnalisées à l'activité professionnelle ou de loisirs de chaque patient/élève.



	Modalités	
Première intention	Autogestion et reprise des activités quotidiennes, y compris la reprise précoce de l'activité professionnelle si possible. Chaleur, auto-étirements, médicaments	Indiquées (grade B)
	Activités physiques adaptées progressives et fractionnées, selon la préférence du patient	Indiquées (grade B)
	Kinésithérapie chez les patients présentant une lombalgie chronique (plus de 3 mois de douleur)	Indiquée

Recommandations de la HAS. Prise en charge non médicamenteuse indiquées ou possibles en cas de lombalgie commune. Différentes prises en charge peuvent être associées. (Grade B = présomption scientifique)

### Maux de dos liés à la position assise prolongée (Photo 3)

#### De quoi s'agit-il ?

Il s'agit de patient/élèves, qui souffrent de cervico-dorsalgie et de lombalgie dans le cadre du poste assis. Les douleurs sont souvent d'origine plurifactorielle. On retrouve souvent une mauvaise connaissance des règles ergonomiques. Le poste étant peu mobile, on retrouve souvent une déshydratation discale et articulaire (ne pas bouger est plutôt néfaste pour le dos). L'objectif est de donner du mouvement au rachis dans son ensemble, et d'étirer les muscles cervico-scapulaires, souvent contracturés et de renforcer les muscles profonds du rachis cervico-dorsal.

- Réalisation d'un bilan global (bio-psycho-social) ;
- Réalisation d'un bilan global en amont des cours d'APA kinésithérapique ;
- Le programme se déroule sur 15 cours à raison d'1h, 1 fois par semaine.

#### Le bio

D'abord, éducation thérapeutique concernant le poste assis pendant quelques minutes. Puis étude de l'ergonomie du poste : réglage de l'écran, du siège, de la souris, de l'environnement, de l'éclairage, etc. Je commence par restaurer les mobilités au niveau cervical par des exercices ciblés. Je propose des étirements musculaires des muscles cervico-scapulaires, car le poste assis provoque au fil du temps des contractures des trapèzes (entre autres). Comme la douleur cervicale chronique inhibe la force, je fais

réaliser des exercices adaptés pour le renforcement des muscles superficiels et profonds.

#### Le psychologique

J'explique que la pathologie est réversible et que ce type de prise en charge doit être précoce.

#### Le social

Le patient/élève maîtrisant mieux l'étude de son poste devient acteur de sa santé, ce qui lui permet de mieux gérer les contraintes liées à son poste assis.

#### Recommandation de l'Anaes

(Agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé – aujourd'hui rattachée à la HAS)

Les lombalgies chroniques sont une indication de choix pour les traitements de musculation intensive et de réadaptation à l'effort, au cours desquels les patients doivent poursuivre les exercices dans les limites de la douleur. Ce traitement doit s'accompagner de conseils ergonomiques et d'hygiène de vie. La nécessité de prévenir la chronicité incite à utiliser précocement les moyens d'efficacité reconnue au stade chronique (troisième mois de persistance des douleurs).

#### Formation continue

Il s'agit d'une formation APA kinésithérapique clés en mains, avec un diaporama très pointu, et des vidéos pédagogiques qui permettent aux élèves du cours de mieux comprendre leur pathologie et de devenir acteur de leur santé.

Cette formation s'adresse à tous les kinésithérapeutes libéraux et salariés en centre de rééducation, en établissement sport-santé... à Paris et dans toutes les régions de France (pour tous renseignements, adressez-vous au secrétariat de l'INK [1]).

Je propose lors de cette formation différents statuts possible (statut libéral, statut salarié, statut associatif...), afin que chaque stagiaire puisse démarrer cette activité novatrice.

J'y évoque notamment :

- Les démarches à réaliser pour obtenir la carte d'éducateur sportif ;
- Le flyer d'information à poser dans la salle d'attente, que je délivre lors de la formation ;
- Des modèles de courriers aux prescripteurs, que j'ai réalisés depuis de nombreuses années ;
- Des fiches d'exercices clés que le patient/élève peut réaliser à domicile.

GÉRARD MOISAN [2]

[1] 01 44 83 46 71,  
secretariat@ink-formation.com  
ou sur

www.ink-formation.com

[2] MKDE. Cadre formateur pour les collectivités territoriales (CNFPT 22).  
Formateur à l'INK.