

Douleur chronique

RÉACTIVER un patient

Denis Fortier, physiothérapeute

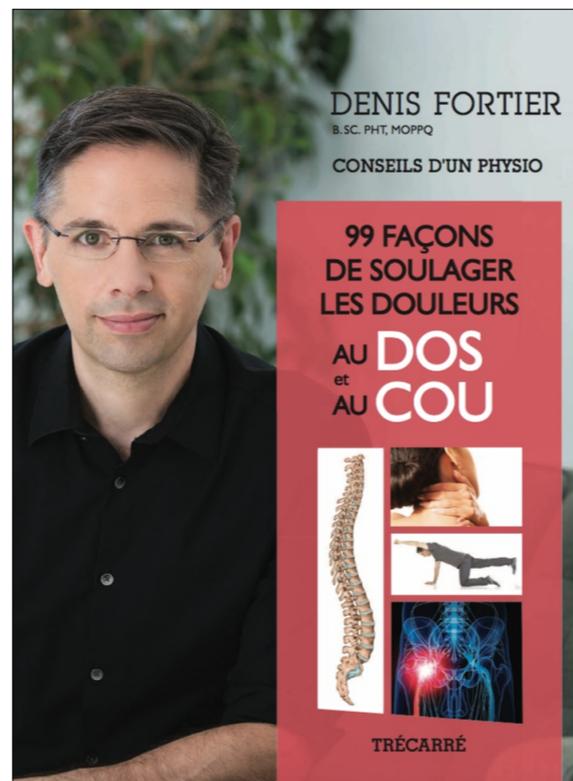
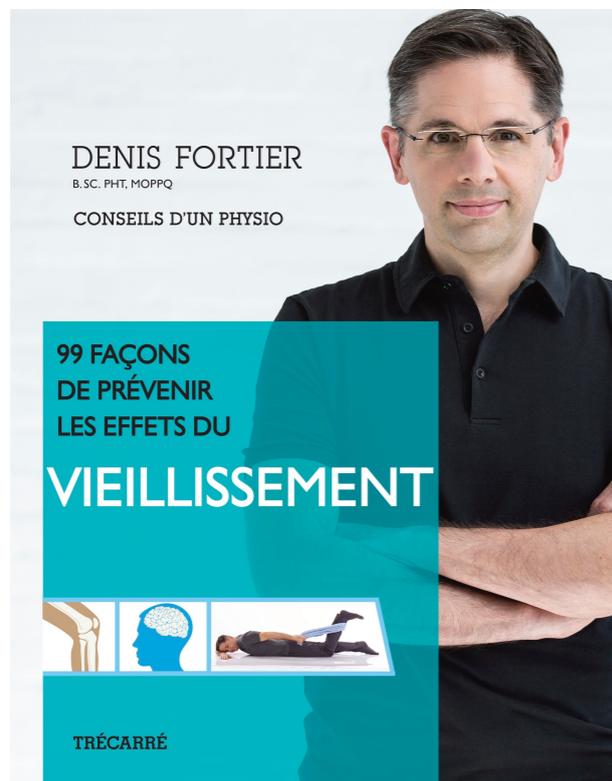
Société québécoise de la douleur

28 avril 2017

denisfortier.ca

Présentation

Physiothérapeute, auteur, chroniqueur,
blogueur et conférencier.



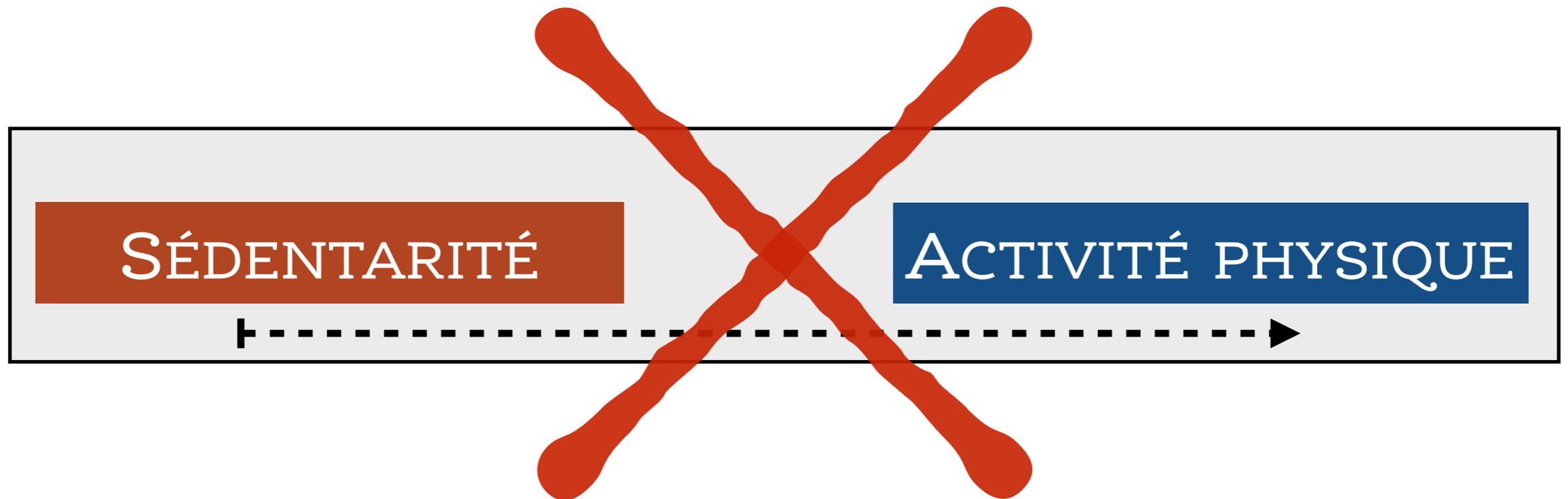
Déclaration de non conflit d'intérêts

Je n'ai pas d'affiliation ou d'intérêts financiers avec une société commerciale et je ne reçois pas de rémunération ou de redevances d'une société commerciale.

OBJECTIFS

- (1) Représenter le lien bidirectionnel entre la douleur et l'inactivité physique.
- (2) Dépeindre l'état des connaissances sur les données favorisant l'activation physique.
- (3) Introduire des trucs afin d'aider le patient à se réactiver.

Sédentarité et activité physique un concept binaire?



TYPE

AVEC ÉCRAN - SANS ÉCRAN

ÉTAT

FONCTIONNEL - PSYCHOLOGIQUE

ENVIRONNEMENT

GÉOGRAPHIQUE - PHYSIQUE
INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

UTILITÉ

EMPLOI - ÉDUCATION - VIE SOCIALE
REPOS - ALIMENTATION - DÉPLACEMENTS
HYGIÈNE - TÂCHES MÉNAGÈRES - LOISIRS

TEMPORALITÉ

JOURNÉE - ANNÉE - SAISON

SÉDENTARITÉ

ACTIVITÉ
PHYSIQUE

MESURE

OBJECTIVE - SUBJECTIVE

COMPORTEMENTS ASSOCIÉS

FUMER - MANGER - BOIRE

POSTURE

ASSIS - DEBOUT - COUCHÉ

ASPECTS SOCIAUX

EN SOLO - AVEC D'AUTRES

Development of a Consensus Taxonomy of Sedentary Behaviors (SIT): Report of
Delphi Round 1, Chastin et coll., 2013

Qu'est-ce que la sédentarité?

COMPORTEMENTS
ET ACTIVITÉS QUI ONT LIEU
ASSIS OU COUCHÉ

DONT LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE
 ≤ 1.5 MET

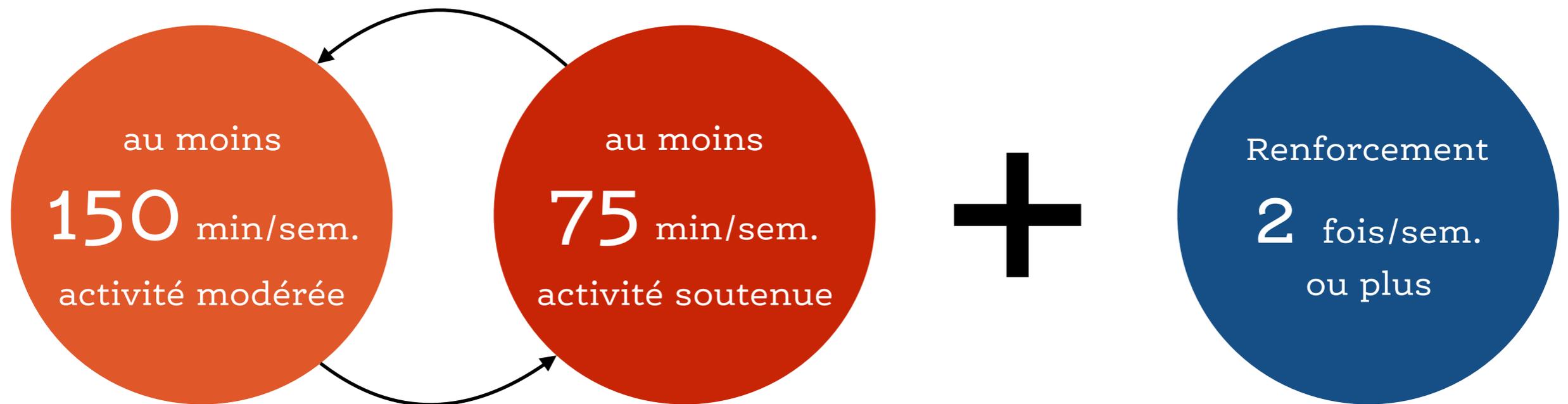
ET QUI SE PRODUISENT
DURANT LES HEURES
D'ÉVEIL.

Sedentary Behaviour and Obesity: Review of the Current Scientific Evidence, 2010

Qu'est-ce que l'inactivité physique?



Activité physique et recommandations de l'OMS



* seule les périodes de plus de 10 minutes sont calculées

** les recommandations diffèrent selon le groupe d'âge

Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé, OMS, 2010

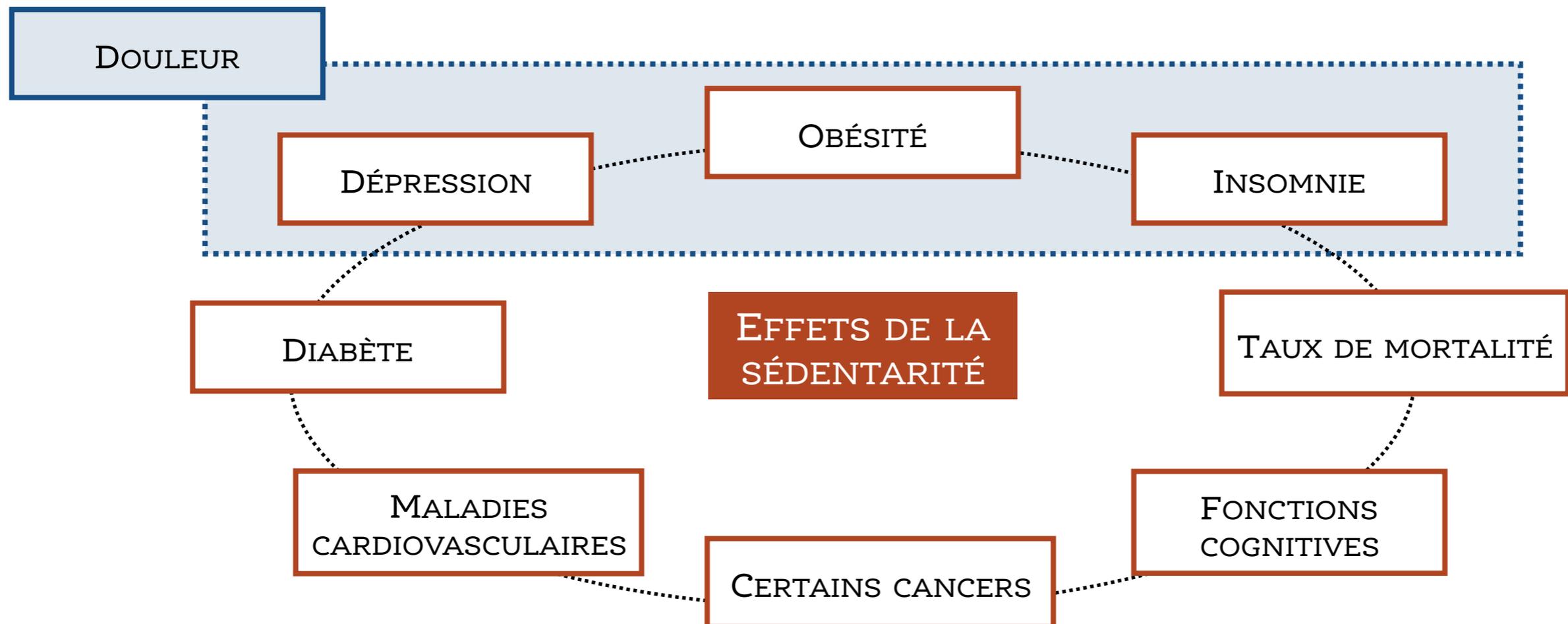
La sédentarité a-t-elle des effets sur la santé?

Ils seraient **indépendants** du niveau d'activité physique.



La sédentarité

a-t-elle des effets sur la santé?



Role of Sleep Disturbance, Depression, Obesity, and Physical Inactivity in Fatigue in Rheumatoid Arthritis, Katz et coll., 2016

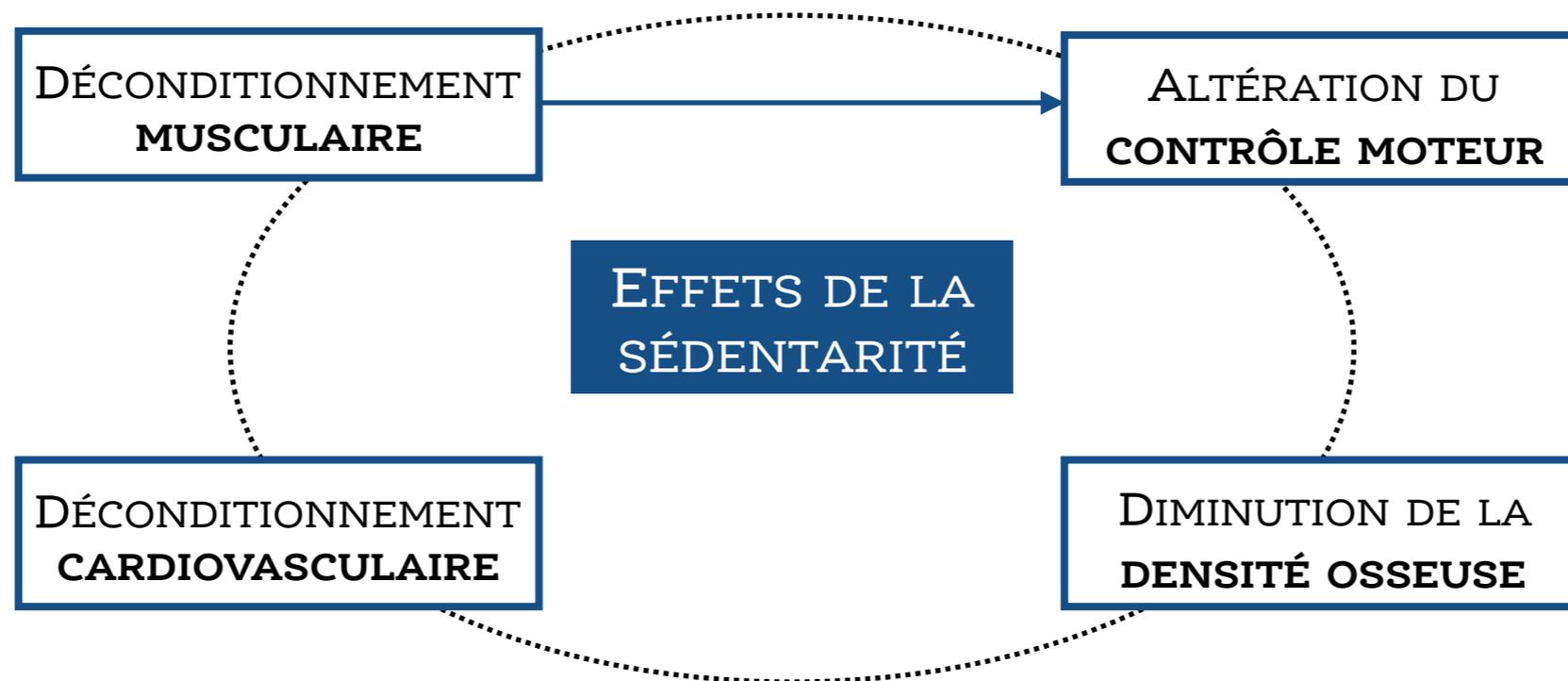
Sédentarité et système musculo-squelettique

CHEZ LES PERSONNES
QUI PRATIQUENT UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE **PLUS DE 3
FOIS/SEM.**, LES DOULEURS
CHRONIQUES MUSCULO-
SQUELETTIQUES SERAIENT

28% MOINS
FRÉQUENTES.

Physical inactivity is associated with chronic musculoskeletal complaints 11 years later: results from the Nord-Trøndelag Health Study, Holth et coll., 2008

Sédentarité et déconditionnement



From physical inactivity to immobilization: Dissecting the role of oxidative stress in skeletal muscle insulin resistance and atrophy, Pierre et coll., 2016
Molecular alterations in skeletal muscle in rheumatoid arthritis are related to disease activity, physical inactivity, and disability, Hoffman et coll., 2017

La douleur et l'inactivité: relations complexes

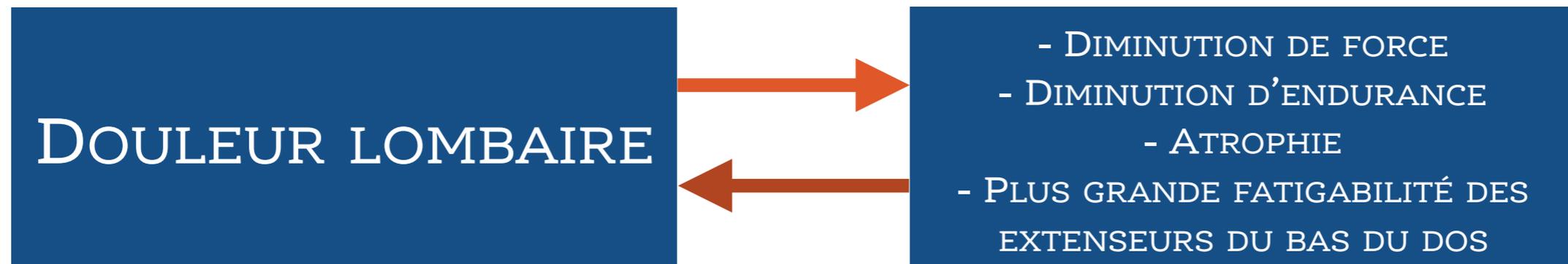
A reappraisal of the deconditioning hypothesis in low back pain: review of evidence from a triumvirate of research methods on specific lumbar extensor deconditioning, Steele et coll., 2014

La douleur et l'inactivité: relations complexes

	NIVEAUX D'INTENSITÉ	CONTEXTES	TYPES DE DOULEUR	PARTICULARITÉS	
I N A C T I V I T É	SÉDENTARITÉ	EMPLOI	AIGUË/SUBAIGUË	DOULEUR DIFFUSE	DOULEUR ACTUELLE
	LÉGER	DÉPLACEMENTS	RÉCIDIVANTE	DOULEUR LOCALISÉE	DOULEUR ANTÉRIEURE
	MODÉRÉ	À LA MAISON	CHRONIQUE	ÂGE DE LA PERSONNE	PRÉVENTION PRIMAIRE
	SOUTENU	LOISIRS/SPORTS	SYNDROMES DOULOUREUX	INDICE DE MASSE CORPORELLE	PRÉVENTION SECONDAIRE

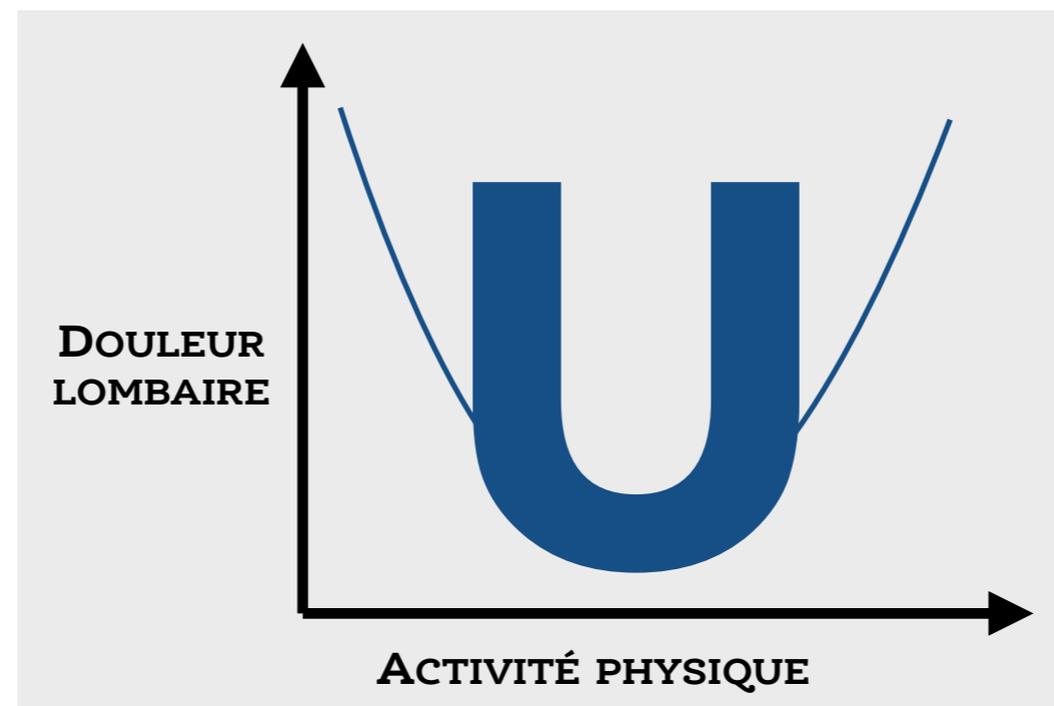
A reappraisal of the deconditioning hypothesis in low back pain: review of evidence from a triumvirate of research methods on specific lumbar extensor deconditioning, Steele et coll., 2014

Douleur lombaire et déconditionnement



A reappraisal of the deconditioning hypothesis in low back pain: review of evidence from a triumvirate of research methods on specific lumbar extensor deconditioning, Steele et coll., 2014

Douleur lombaire et activation physique



Relationship between daily physical activity level and low back pain in young female desk-job worker, Gurhan Kayihan, 2014

Douleur lombaire et activité physique

NIVEAU
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



NIVEAU D'INCAPACITÉ ASSOCIÉE
À LA DOULEUR LOMBAIRE

Femmes, travail de bureau

Relationship between daily physical activity level and low back pain in young, female desk-job workers, Kayihan G., 2014

DÉPENSE
ÉNERGÉTIQUE

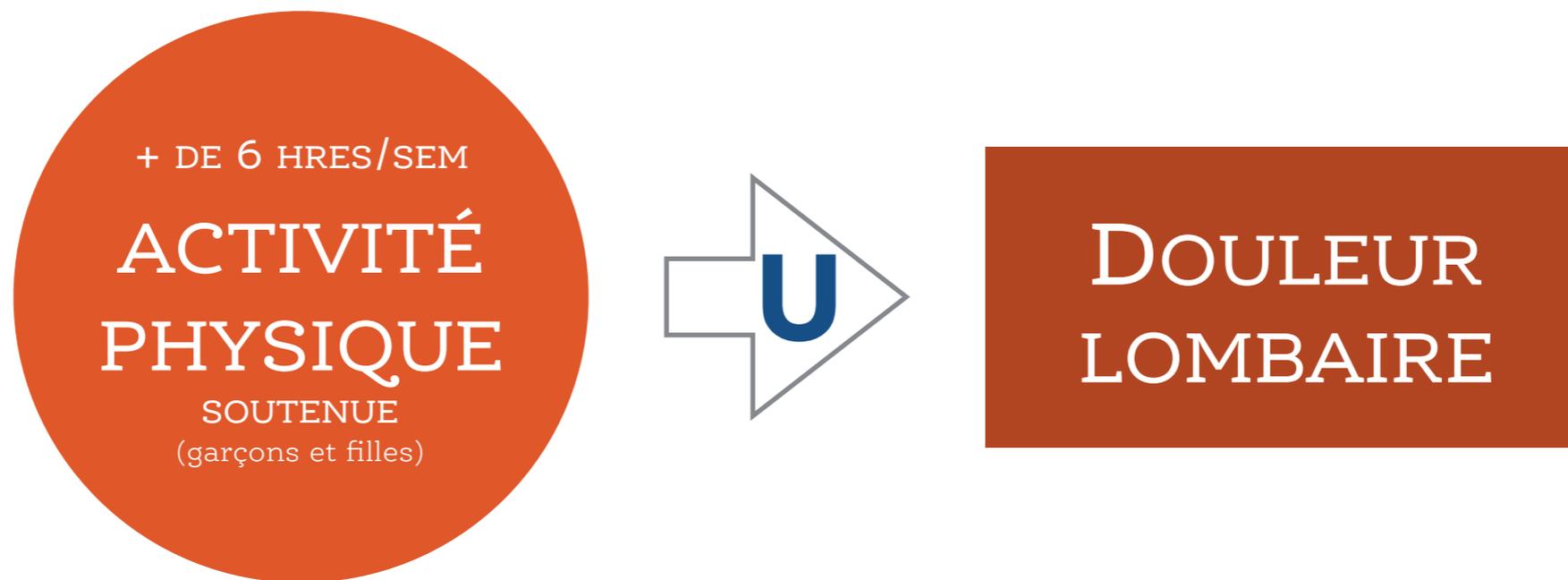


RISQUE DE
DOULEUR LOMBAIRE

Personnes de 50 ans et plus

Relationship between the type and amount of physical activity and low back pain in Koreans aged 50 years and older, Kim et coll., 2014

Douleur lombaire, sédentarité et activité physique



Associations of physical activity and inactivity with low back pain in adolescents, Auvinen et coll., 2008

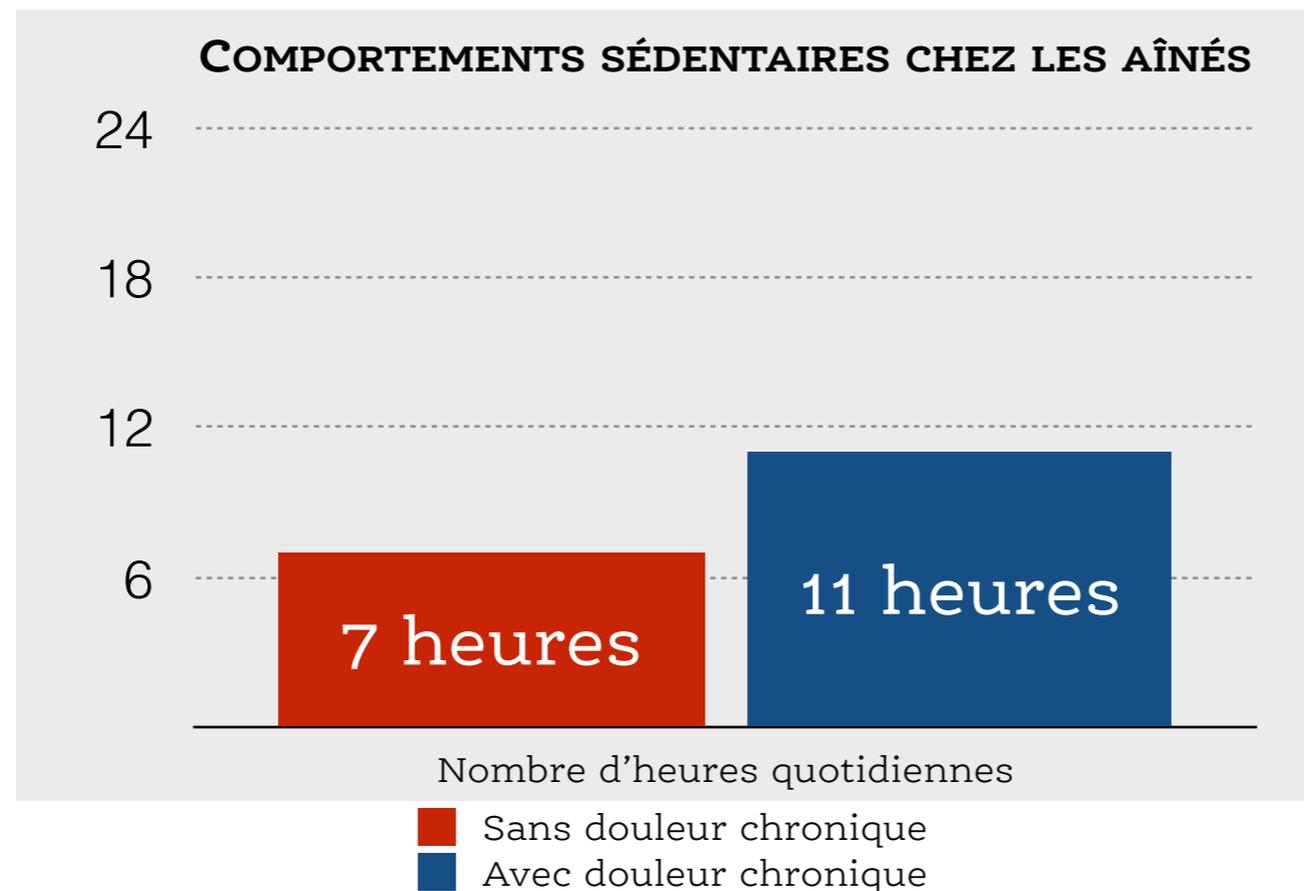
Douleur lombaire et inactivité physique

L'inactivité physique serait associée à:

- une diminution de l'**espace intervertébral**;
- plus de **cellules adipeuses** dans les muscles multifides;
- des intensités élevées de douleur et **d'incapacités**.

Physical inactivity is associated with narrower lumbar intervertebral discs, high fat content of paraspinal muscles and low back pain and disability, Teichtahl et coll., 2015

Douleur chronique et sédentarité



The Avoidance of Activities due to Fear of Falling Contributes to Sedentary Behavior among Community-Dwelling Older Adults with Chronic Musculoskeletal Pain: A Multisite Observational Study, Stubbs et coll., 2014.

Douleur lombaire et activité physique

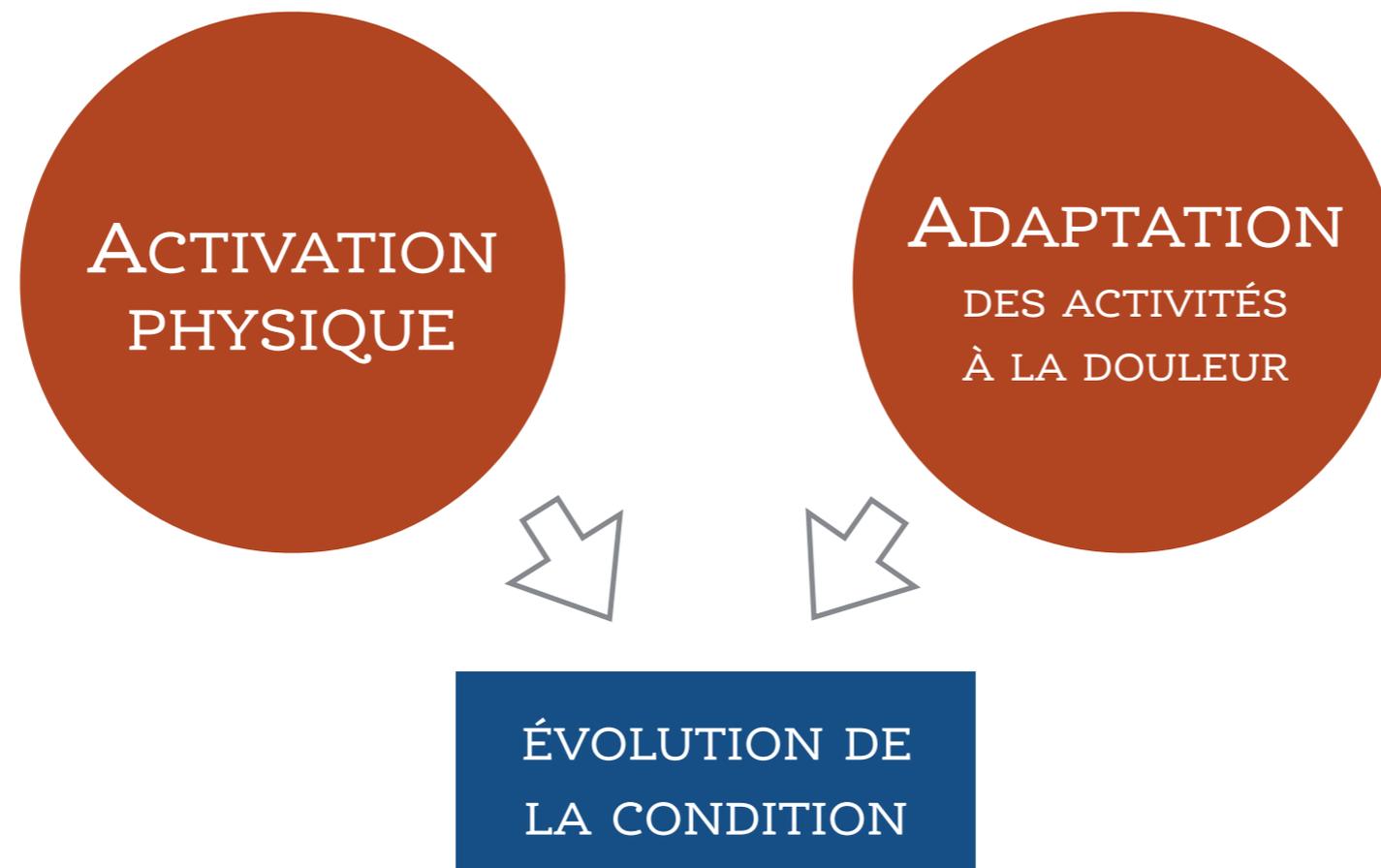
Les personnes ayant récemment soufferts de douleur lombaire seraient **moins sujettes** à rencontrer les recommandations en matière d'activité physique.

Des antécédents de douleur chronique lombaire (mais sans douleur actuelle) n'est pas associé à l'atteinte des recommandations en matière d'activité physique.

Chronic widespread pain predicts physical inactivity: Results from the prospective EPIFUND study, McBeth et coll., 2010

Are people with chronic low back pain meeting the physical activity guidelines? a co-twin control study, Zadro et coll., 2017

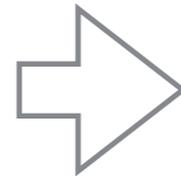
Douleur lombaire aiguë et activité physique



The effect of the stay active advice on physical activity and on the course of acute severe low back pain, Olaya-Contreras et coll., 2015

Douleur lombaire persistante et activité physique

NIVEAU
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



VALEUR PRÉDICTIVE QUANT
AUX DOULEURS LOMBAIRES

Self-reported moderate-to-vigorous leisure time physical activity predicts less pain and disability over 12 months in chronic and persistent low back pain, Pinto et coll., 2014

Douleur lombaire persistante et activité physique

Personnes souffrant de douleur lombaire qui participent à des activités d'intensité modérée ou soutenue durant leurs loisirs rapportaient **moins de douleurs et d'incapacités** 12 mois plus tard, comparativement aux personnes sédentaires.

NIVEAU
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



VALEUR PRÉDICTIONNELLE QUANT
AUX DOULEURS LOMBAIRES

Self-reported moderate-to-vigorous leisure time physical activity predicts less pain and disability over 12 months in chronic and persistent low back pain, Pinto et coll., 2014

The Role of Physical Exercise and Inactivity in Pain Recurrence and Absenteeism From Work After Active Outpatient Rehabilitation for Recurrent or Chronic Low Back Pain, Taimela et coll., 2017

Douleur lombaire et incapacités

Les personnes souffrant de douleur lombaire aiguë ou subaiguë modifieraient leur niveau d'activité physique, **indépendamment** de leurs incapacités reliées à la douleur.

En présence de douleur chronique et de hauts niveaux d'incapacité, ces personnes présenteraient plus souvent des bas niveaux d'activité physique.

Relationship between physical activity and disability in low back pain: A systematic review and meta-analysis, Lin et coll., 2011

L'activité physique module-t-elle **la douleur lombaire chronique?**

Oui, l'activité physique influencerait la modulation de la douleur chez les personnes exemptes de douleur chronique lombaire, alors que cet effet serait absent chez les personnes qui souffrent de douleur chronique.

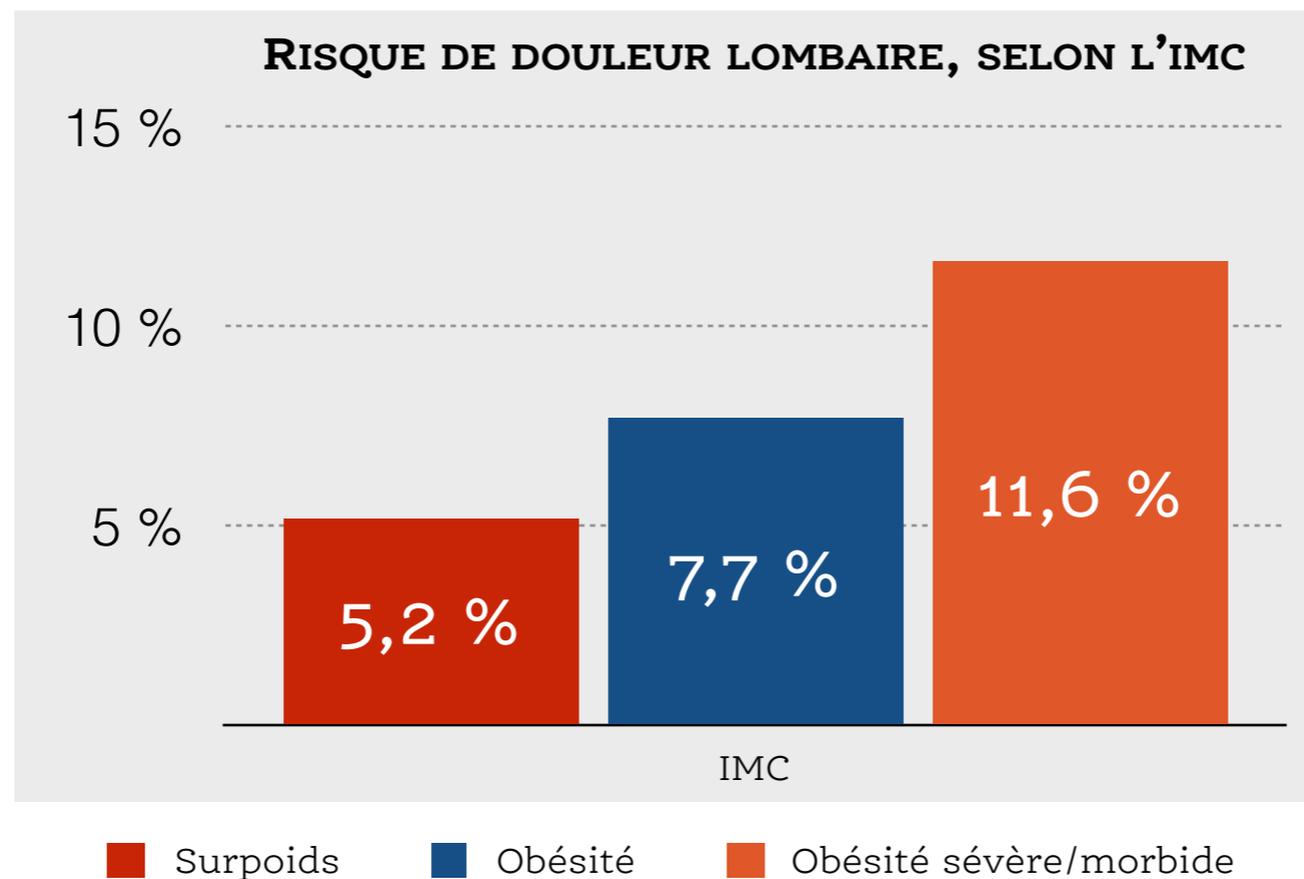
Association between physical activity and pain processing in adults with chronic low back pain compared to pain-free controls, Orr et coll., 2016.

Douleur chronique et activité physique

L'activité physique d'intensité modérée favorise:
l'acceptabilité de la douleur;
le **fonctionnement** de la personne.

Acceptance and patient functioning in chronic pain: the mediating role of physical activity,
Jeong et Cho, 2017.

Douleur lombaire et IMC

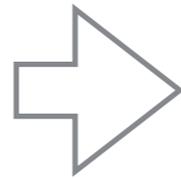


* L'activité physique d'intensité modérée modifie le risque

Does physical activity influence the relationship between low back pain and obesity?, Smuck et coll., 2014.

Douleur lombaire et obésité

FAIBLES NIVEAUX
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



DOULEUR LOMBAIRE
IRRADIANT AU MEMBRE
INFÉRIEUR

* Cette association est absente chez les personnes ayant un poids santé.

The role of obesity and physical activity in non-specific and radiating low back pain: the Young Finns study.

Pourquoi favoriser l'activation physique?

PRÉVENTION

PRIMAIRE / SECONDAIRE

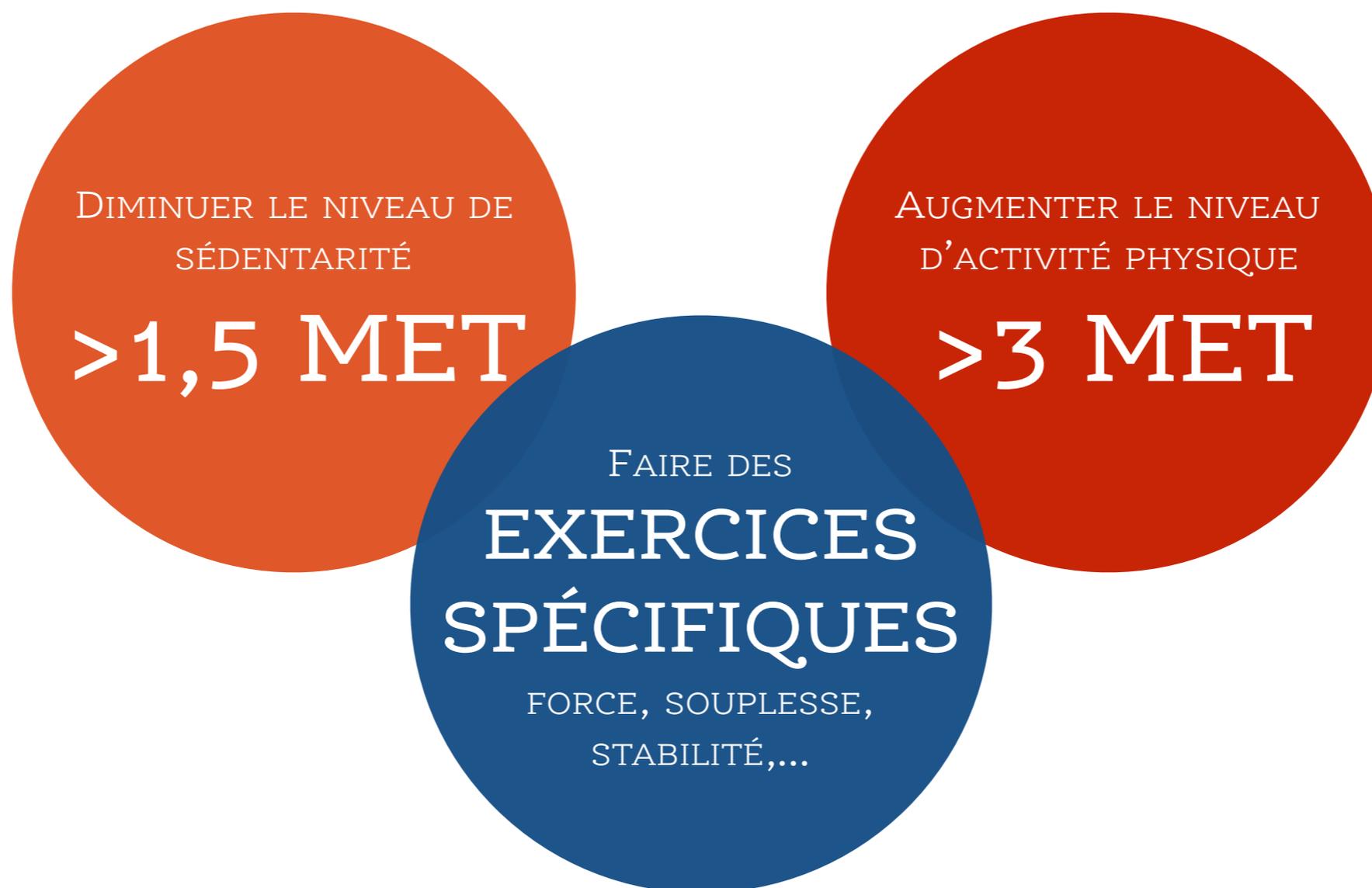
PARTICIPATION

AU TRAITEMENT

AMÉLIORATION

DE LA QUALITÉ DE VIE

Comment favoriser l'activation physique?



Comment favoriser l'activation physique?

L'éducation et les explications (pain-related cognition),
oui, mais...

Motivation

INTRINSÈQUE - EXTRINSÈQUE

LA PERSONNE S'INSPIRE DE CE QU'ELLE
AIME, DE CE QUI CORRESPOND À SES
VALEURS ET À SES INTÉRÊTS PERSONNELS.

DES OBJECTIFS QUI CORRESPONDENT AUX
VALEURS DE LA PERSONNE.
DONNER UNE VALEUR AUX RÉSULTATS.
S'OFFRIR UNE RÉCOMPENSE LORSQUE
L'ACTIVITÉ EST RÉALISÉE.

Motivation

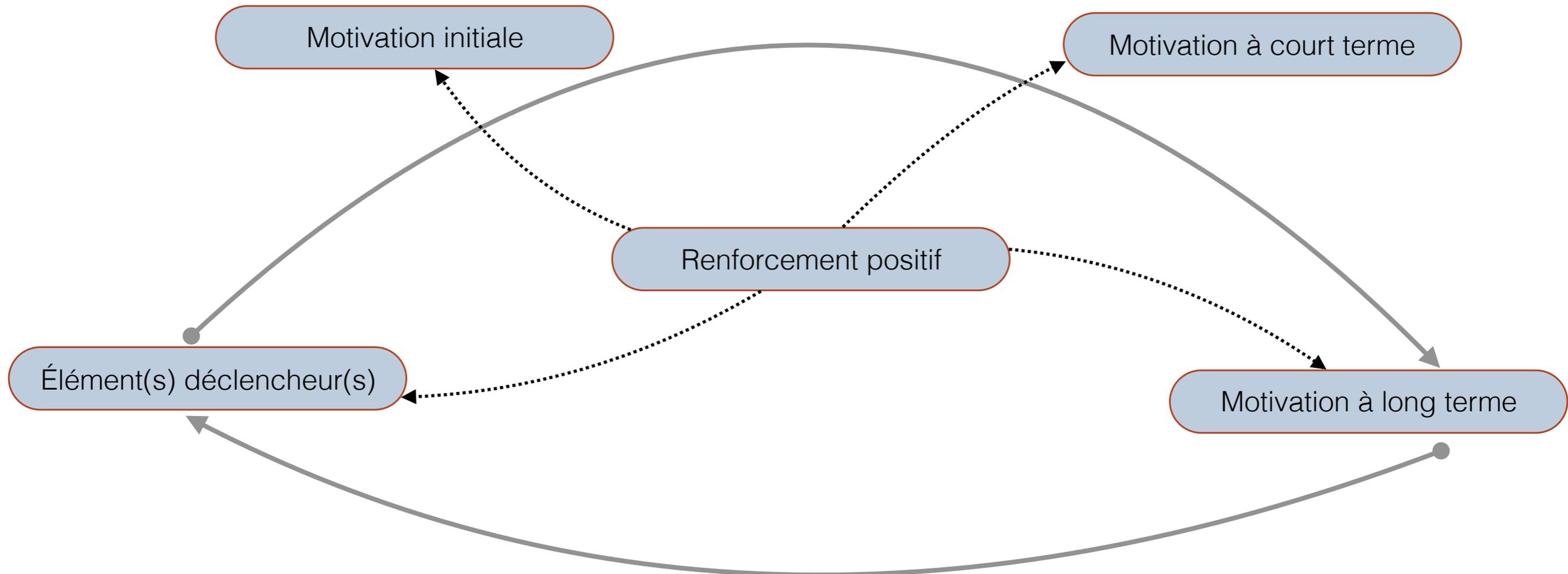
AUTONOMIE

COMPÉTENCE

AFFILIATION

INTRINSÈQUE - EXTRINSÈQUE

Motivation



Adhésion et observance thérapeutiques

OBSERVANCE

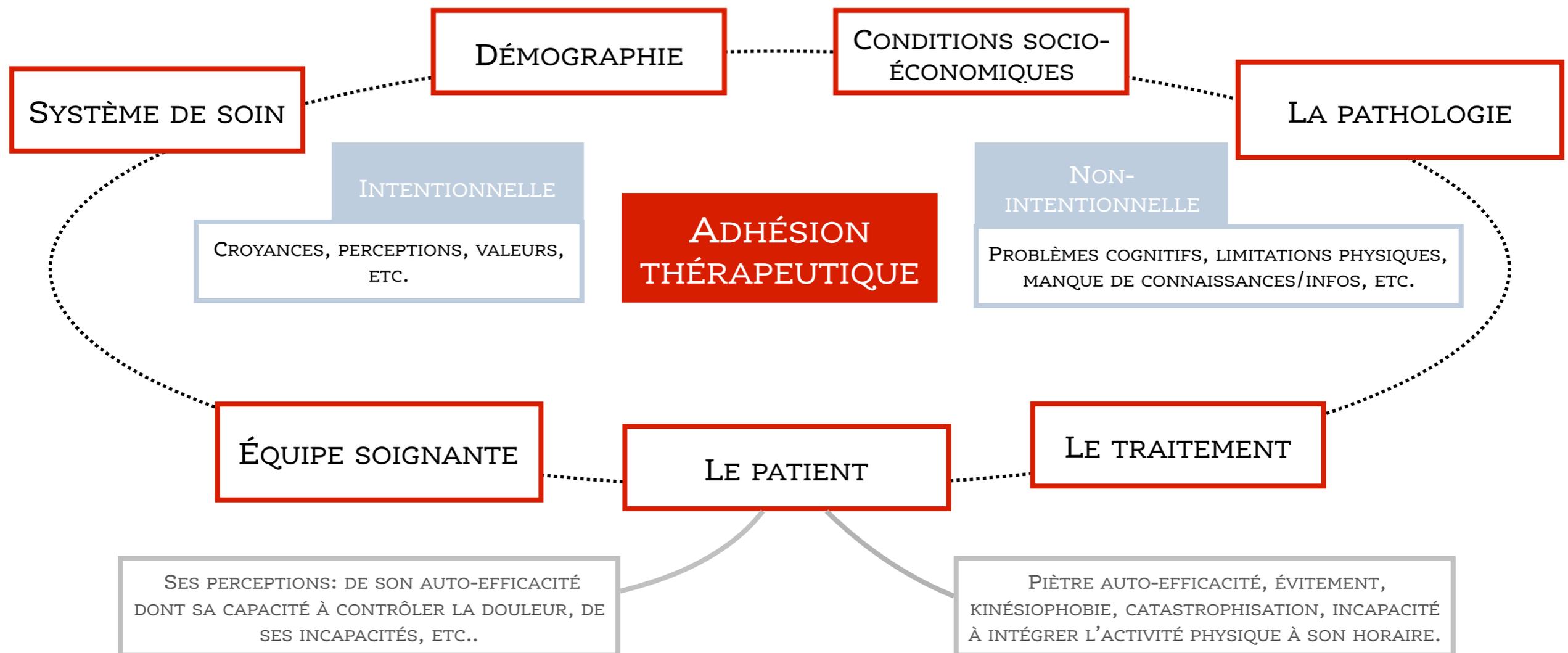
LE DEGRÉ AVEC LEQUEL LE PATIENT SUIV NOS RECOMMANDATIONS. VARIE DANS LE TEMPS, PENDANT ET APRÈS LE TRAITEMENT.

-

ADHÉSION

L'APPROBATION OU L'ACCEPTATION, PARTIELLE OU COMPLÈTE, DE LA PERSONNE À PRENDRE EN CHARGE SA MALADIE, EN HARMONIE AVEC NOS RECOMMANDATIONS. L'ADHÉSION FAIT RÉFÉRENCE À DES PROCESSUS INTRINSÈQUES.

Adhésion thérapeutique: les influences



http://lecrip.org/wp-content/uploads/2015/10/2_-Facteurs-explicatifs1.pdf

Les comportements extrêmes

ÉVITEMENT

RÉDUCTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
AFIN D'ÉVITER LA DOULEUR.

-

SUR-ACTIVITÉ

POURSUITE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
MALGRÉ LA DOULEUR, AU POINT DE
L'EXACERBÉE, QUI RÉSULTE EN UNE
DIMINUTION D'ACTIVITÉ.

PHÉNOMÈNE DU YOYO

Low back pain The Relationship Between Approach to Activity Engagement, Specific Aspects of Physical Function, and Pain Duration in Chronic Pain, Andrews et coll., 2016

Quelques trucs

- Se fixer des objectifs fonctionnels.
- Reprendre l'activité physique par des niveaux d'intensité **inférieurs aux capacités** (activity pacing).
- **Associer** l'activité avec les effets positifs.
- **Dissocier** l'activité avec les effets négatifs.
- Mesurer la douleur avec plusieurs paramètres.

Quelques trucs

- Tenir compte des caractéristiques individuelles (âge, comorbidités, niveau d'activité actuel et passé, condition physique, expériences antérieures, perception du niveau d'effort, etc.).
- Ajouter des pauses d'activité d'intensité légère aux périodes de sédentarité.
- Activités: yoga, Pilates, gymnastique sur table/ chaise, Tai chi, etc.

Douleur chronique

RÉACTIVER un patient

Denis Fortier, physiothérapeute