



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun



ÉLÉMENTS D'INFORMATION SUR LA KINÉSITHÉRAPIE DANS LE CADRE DE LA LOMBALGIE COMMUNE

Ce document, réalisé par l'Assurance Maladie est destiné aux médecins généralistes. Il concerne la place de la kinésithérapie chez les patients lombalgiques. Il s'inscrit dans le cadre du programme de sensibilisation « Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement. » qui vise à prévenir le passage à la chronicité et la désinsertion sociale et professionnelle du patient lombalgique.

PLACE DE LA KINÉSITHÉRAPIE DANS LA LOMBALGIE COMMUNE

Si le maintien de l'exercice physique est le traitement principal permettant une évolution favorable de la lombalgie aiguë commune, la kinésithérapie active facilite la reprise d'une activité physique et professionnelle, lorsqu'il existe un risque de passage à la chronicité.

La recherche précoce des **facteurs de risques psychosociaux** (cf «drapeaux jaunes») est recommandée. Il s'agit d'évaluer le risque de persistance de la douleur et/ou de l'incapacité afin d'établir une prise en charge adaptée à ce risque.

DRAPEAUX JAUNES

- Problèmes émotionnels tels que la dépression, l'anxiété, le stress, une tendance à une humeur dépressive et à réduction des activités sociales



- Attitudes et représentations inappropriées par rapport au mal de dos



- Comportements douloureux inappropriés



- Problèmes liés au travail



En cas de lombalgie chronique ou à risque de passage à la chronicité, il convient d'envisager un échange entre le médecin généraliste et le kinésithérapeute afin de veiller à une bonne coordination et à la cohérence des propositions thérapeutiques. L'avis d'un médecin de médecine physique et de réadaptation peut être utile.

Autonomisation du patient :

un élément clé pour une évolution favorable de la lombalgie

Le kinésithérapeute propose des programmes supervisés d'exercices adaptés à la situation clinique du patient. Pratiqués en groupe ou en individuel, ces exercices font appel à la **participation active** du patient qui pourra les reproduire à son domicile. Il convient d'éviter les méthodes passives car elles n'ont aucune efficacité sur l'évolution de la lombalgie. Le kinésithérapeute rassure le patient et contribue aussi à son éducation.

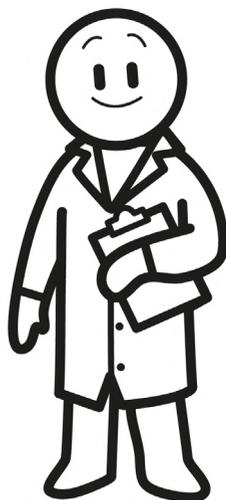
LES TECHNIQUES KINÉSITHÉRAPIQUES

Chez les patients présentant des risques de chronicisation, la réalisation d'exercices thérapeutiques, adaptés à la situation clinique, enseignés par un kinésithérapeute et poursuivis à domicile est recommandée.

Le kinésithérapeute participe à l'éducation du patient (réassurance, lutte contre les peurs et les fausses croyances, sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique) dans le cadre d'une prise en charge globale.

Les techniques manuelles (manipulations, mobilisations) ne doivent pas être utilisées sauf dans le cadre d'une combinaison multimodale incluant un programme d'exercices actifs supervisés.

Les ultrasons et les tractions lombaires ne sont, en revanche, pas recommandés.



UN PROGRAMME EN 4 POINTS

La kinésithérapie analytique

- ▶ Étirements musculaires
- ▶ Mobilisations et gain d'amplitude
- ▶ Renforcement musculaire des extenseurs du rachis et du transverse de l'abdomen (travail de gainage)
- ▶ Travail de proprioception lombo-pelvien

La gestion de la douleur

- ▶ Éducation du patient



L'activité physique

- ▶ Kinésithérapie globale aérobie
- ▶ Programme de réentraînement à l'effort et de restauration fonctionnelle
- ▶ Activité physique adaptée

La poursuite à domicile

- ▶ Autonomisation du patient avec reproduction des exercices à la maison
- ▶ Possibilité de télécharger gratuitement Activ'Dos pour suivre régulièrement les exercices appris lors des séances de kinésithérapie

Les outils disponibles :

Élaborés par la HAS :



Fiche mémo « Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune » : elle guide les professionnels de santé dans les différentes étapes du diagnostic et du traitement du patient lombalgique.

Élaborés par nos sociétés savantes, les collègues professionnels et les associations de patients, ils sont diffusés par l'Assurance Maladie :



La brochure « Quelques éléments d'information destinés aux professionnels de santé concernant le patient adulte atteint de lombalgie commune » : validée par la HAS, elle résume les éléments clés de la prise en charge du patient lombalgique.



La brochure « Comment orienter la prise en charge pluridisciplinaire et favoriser le maintien d'une activité professionnelle » : élaborée à partir des recommandations de la HAS, qui présente les éléments clés de la prise en charge pluridisciplinaire et du maintien de l'activité professionnelle.



Le livret patient « Je souffre de lombalgie: de quoi s'agit-il et que faire ? » : il répond aux principales questions du patient et contribue à le rassurer.

Développée et mise à disposition gratuitement par l'Assurance Maladie :



L'application mobile **Activ'Dos** et sa soixantaine d'exercices : elle accompagne les patients souffrant de mal de dos et indique les moyens de prévenir les rechutes.



**MAL DE DOS ?
LE BON TRAITEMENT,
C'EST LE MOUVEMENT.**