



PROGRAMME DETAILLE

Le yoga au service des troubles musculo-squelettiques douloureux chroniques
--

1- Publics concernés : MK

2- Justification du choix des publics :

L'abord du patient présentant des troubles musculo-squelettiques douloureux chroniques en pratique quotidienne est particulièrement spécifique et relève pleinement des compétences du MK. Ces troubles sont majorés avec l'âge par les phénomènes de déconditionnement musculaire. Les études portant sur son aspect rééducatif sont très nombreuses et nécessitent d'être explicitées à la lumière des niveaux de preuve car de nombreuses classifications coexistent. La douleur chronique générée est liée au contexte de diminution des activités et au vieillissement tissulaire, notamment chez la personne âgée. Ce programme doit permettre au participant de s'approprier les différentes caractéristiques principales de la pratique du yoga pour répondre à la souffrance du patient âgé dans un contexte de remaniement tissulaire et de potentiels troubles fonctionnels douloureux liés à la diminution des activités. La douleur chronique générée est liée au contexte de diminution des activités et au vieillissement tissulaire, notamment chez la personne âgée.

L'activité physique comme le yoga :

- Diminue et ralentit les phénomènes d'apoptose et d'amyotrophie physiologique qui augmentent avec l'âge.
- Améliore l'autonomie de la personne âgée.
- Préviend des chutes et des facteurs de risques cardiovasculaires.
- Préviend de la maladie d'Alzheimer par néoneurogenèse. C'est désormais démontré qu'avec l'activité physique on améliore non seulement les circuits et les arborescences synaptiques. Mais en plus on crée de nouveaux neurones.

- Population cible : personne âgée
- Orientation : douleur chronique

3- Orientations prioritaires :

Orientation N° 3 : « amélioration de l'évaluation, du traitement et de la prise en charge de la douleur »

4- Modes d'exercice :

Libéral, salarié

5- Action spécifique : non

6- Résumé et objectifs :



CONTEXTE

Le yoga présente une popularité croissante depuis la fin du 20^{ème} siècle en occident, avec une accélération de cet engouement après la crise sanitaire de 2020. On estime qu'en 2021, 1 français sur 5 avait pratiqué le Yoga. En considérant que la prise en compte des préférences du patient est importante pour l'adhérence au traitement, être capable d'utiliser le yoga comme catalyseur de la rééducation peut favoriser la meilleure santé chez de nombreuses personnes (via l'activité physique et les techniques diminuant l'impact du stress psychologique)

En parallèle, on estime qu'une personne sur 5 sera sujette à des douleurs chroniques au cours de sa vie, et que la prévalence d'un mécanisme nociplastique « exclusif » varie de 5% à 15%.

Les facteurs psycho-sociaux sont de plus en plus considérés comme important à prendre en compte dans la prise en charge des patients douloureux chroniques âgés, mais nombre de thérapeutes peinent encore à les dépister. Ils ont aussi du mal à faire le lien avec les phénomènes de sensibilisation centrale et périphérique, ainsi qu'à offrir des outils susceptibles des patients y étant sujets.

Les données apportées par les neurosciences de la douleur, les compétences de communication du kinésithérapeute peuvent, si elles sont appliquées avec conscience, augmenter la puissance des effets d'une thérapeutique telle que le Yoga en permettant de le proposer aux patients identifiés par un raisonnement clinique approprié.

De la meilleure compréhension des mécanismes qui sous-tendent la Nociplastie, à l'intérêt des techniques comme la pratique posturale, des exercices de respiration ou de méditation, la formation permettra aux participants de construire des séances courtes et personnalisées afin de répondre aux besoins du patient identifiés lors de l'examen.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

"Transformation des pratiques, des processus ou des résultats de soins"

Les objectifs généraux de cette formation visent à permettre de :

- Catégoriser la douleur du patient chronique en fonction du phénotype douloureux
- Mieux dépister les patients présentant un risque de chronicisation
- Avoir une meilleure compréhension du Stress psychologique et de son impact sur l'organisme
- Comprendre comment les 3 grands outils du Yoga (que sont : La pratique posturale, la pratique respiratoire, le focus attentionnel [ou méditation]) peuvent être exploités dans la prise en charge

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants auront la capacité de :

- Identifier les patients présentant une sensibilisation centrale
- Définir clairement les mécanismes qui sous-tendent la douleur nociplastique.



- Comprendre comment les attentes du patient en matière d'activité physique influent sur les résultats en kinésithérapie
- Expliquer le lien qui peut exister entre une surcharge allostatique et la douleur nociplastique.
- Classifier les patients douloureux en fonction de leur « chargeabilité », via le modèle SINSS et la quantification du stress mécanique. Ainsi, le risque d'aggraver certains patients est restreint, tout en ciblant une zone de contraintes qui permettra au patient de progresser favorablement vers moins de douleur et d'incapacité
- Expliquer l'intérêt du Yoga dans la prise en charge des patients présentant des douleurs persistantes chroniques, notamment par l'augmentation de la sensibilité intéroceptive.
- Identifier quels sont les outils appropriés pour la prise en charge de ces derniers.

Au final, la formation a pour objectif principal la prise en charge des douleurs chroniques (surtout des patients âgés) par une pratique éclairée des outils du yoga mobilisant différentes compétences (force, tonus musculaire et mobilité articulaire ; contrôle du rythme et de l'amplitude respiratoire ; focus d'attention pour lutter contre le catastrophisme).

7- Prérequis pour y participer : aucun

8- Documents de description de l'action :

Cette action est un **programme de FC de 21h** s'appuyant sur les méthodes HAS.

Ce programme s'appuie sur les dernières recommandations de la HAS :

Indicateur « Prise en charge de la douleur », cahiers des charges, HAS, 2017

Les méthodes pédagogiques utilisées dans ce programme sont les méthodes **active** et **affirmative**.

Questionnaire pré-formation et post-formation (annexe 1)

Le questionnaire préformation est disponible en ligne avant le démarrage, il permet au formateur d'évaluer les connaissances du public et donc d'insister sur les points les plus défaillants : Durée libre

Le questionnaire de fin de formation est identique et permet au formateur d'évaluer les connaissances du public en fin de Formation et donc de visualiser les progrès de chacun. Un retour individualisé par le webmaster se fera via la plate-forme : Durée libre

Type, format et durée de l'action

- Typologie : Formation Continue
- Méthode : formation présentielle
- Format : présentiel
- Nombre heures : 21h

Contenu



Enchaînement des séquences : 6 séquences PROGRESSIVES permettant de redéfinir les contextes anatomo-physiopathologiques, les principes, les modalités, les indications et contre-indications de l'approche du yoga à visée de lutte contre les douleurs chroniques.

Session 1 3h

Objectif de la séquence pédagogique : connaître les différents registres pathologiques où le Yoga peut être utile, et expérimenter une séance avec un objectif rééducatif défini.

Contenus :

- État actuel des connaissances scientifiques sur les effets du Yoga (rachialgie, anxiété, qualité de sommeil, céphalées, troubles cardio-vasculaires) (2h)
- Présentation des types de postures, et réflexion sur les structures qu'elles mettent en contrainte
- Guidage de postures par les participants entre eux (prise de conscience des difficultés inhérentes aux consignes verbales)
- Enoncé et pratique des principes de construction d'une séance pour un patient présentant une lombalgie chronique avec présence de catastrophisme et présentant une faible variabilité de la fréquence cardiaque (1h)

Durée : 3 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative, vidéos intégrées

Evaluation : QCM de fin de formation, évaluation orale au décours

Session 2 4h

Objectif de la séquence pédagogique : identifier la place du stress dans la genèse des douleurs chroniques et appréhender les principes de la méditation

Contenus :

- Définition du Stress Psychologique.
- Présentation de la Surcharge allostatique et des critères diagnostics.
- Présentation du modèle SINSS pour estimer la chargeabilité d'un patient
- Présentation de l'intérêt de l'amélioration interoceptive pour les patients douloureux chroniques
- Rappels sur la nociplastie et les mécanismes neuro endocriniens sous-jacents (3h)
- Présentation des 3 grands types de méditation et de leurs applications en rééducation
- Illustration pratique (1h)

Durée : 4 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative, vidéos intégrées

Evaluation : QCM de fin de formation, évaluation orale au décours

Session 3 3h

Objectif de la séquence pédagogique : savoir identifier les erreurs courantes et optimiser sa communication avec les patients (les fausses croyances que peuvent engendrer une incompréhension du Yoga)

Contenus :

- Réflexion sur la communication en rééducation ; parallèle avec le Yoga afin d'éviter d'instaurer des croyances Nocebo et de favoriser l'effet contextuel de notre prise en charge
- Mises en situation avec des exemples pratiques (jeux de rôle entre les participants)



- Brainstorming quant aux erreurs éventuelles et régulation

Durée : 3 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative, vidéos intégrées

Evaluation : QCM de fin de formation, évaluation orale au décours

Session 4 4h

Objectif de la séquence pédagogique : construire des enchaînements simples de mouvements, sans matériel nécessaire, permettant d'améliorer l'observance des patients à travers plusieurs cas cliniques emblématiques.

Contenus :

- Création d'enchaînements d'exercices inspirés du Yoga pour des patients présentant diverses pathologies chroniques : lombalgie, cervicalgie, gonalgie, douleurs diffuses, déconditionnement (2h30h)
- Pratique en binôme
- Retour en groupe et régulation (1h)
- Résumé de toutes les notions abordées au cours des deux jours ; Synthèse sur la façon dont ces apports pourront alimenter la prescription d'exercices et la communication pour des patients douloureux chroniques souhaitant s'initier à l'activité physique via le Yoga.

Durée : 4 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative, vidéos intégrées

Evaluation : QCM de fin de formation, évaluation orale au décours

Session 5 3h

Objectif de la séquence pédagogique : analyses de cas cliniques.

Contenus :

Cas pratiques et conception de séances

- Études de cas cliniques en petits groupes.
- Construction et guidage de séances personnalisées (3h)

Durée : 3 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative, vidéos intégrées

Evaluation : QCM de fin de formation, évaluation orale au décours

Session 6 4h

Objectif de la séquence pédagogique : intégration des apprentissages.

Contenus :

- Découverte du Yoga Nidra pour un relâchement profond (2h)
- Synthèse des connaissances et évaluation finale (Kahoot) (2h)

Durée : 4 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative, vidéos intégrées

Evaluation : QCM de fin de formation, évaluation orale au décours

9. Justification de la méthode et du format



Au regard du sujet abordé, le concepteur a décidé de réaliser cette action :

- En Formation continue sous un format présentiel

La formation comportant un grand nombre d'enseignements pratiques, ce temps de mise en application et d'échanges concrets sur la pratique est indispensable. Le participant pratiquera les techniques selon toutes les modalités nécessaires au traitement du patient. La durée de 21h nous a paru nécessaire et suffisante pour ces acquisitions.

10. Questionnaires de satisfaction (annexe 2)

Ils portent sur :

- La satisfaction par rapport au contenu de la formation (intérêt, exploitation possible...)
- La satisfaction par rapport à l'organisation (lieu, horaires...)

Ils sont à remplir en ligne sur la plate-forme.

Références récentes principales

Etudes

Recovery of the lumbar multifidus muscle size in chronic low back pain patients by strengthening hip abductors: A randomized clinical trial, Mahnaz Aboufazeli et al, Journal of Bodywork and Movement Therapies, Volume 26, April 2021, Pages 147-152

Scapular muscles strengthening on pain, functional outcome and muscle activity in chronic lateral epicondylalgia, Kritika Sethi et al, Journal of Orthopaedic Science, Volume 23, Issue 5, September 2018, Pages 777-782

Reliability and criterion validity of handheld dynamometry for measuring trunk muscle strength in people with and without chronic non-specific low back pain, Shouq Althobaiti et al, Musculoskeletal Science and Practice, Volume 66, August 2023, 102799

Petersen EJ, Thurmond SM, Jensen GM. Severity, Irritability, Nature, Stage, and Stability (SINSS): A clinical perspective. Journal of Manual & Manipulative Therapy. 3 sept 2021;29(5):297309.

Fitzcharles MA, Cohen SP, Clauw DJ, Littlejohn G, Usui C, Häuser W. Nociplastic pain: towards an understanding of prevalent pain conditions. The Lancet. mai 2021;397(10289):2098110.

Nijs J, Malfliet A, Nishigami T. Nociplastic pain and central sensitization in patients with chronic pain conditions: a terminology update for clinicians. Brazilian Journal of Physical Therapy. mai 2023;27(3):100518.



Mohammad A, Thakur P, Kumar R, Kaur S, Saini RV, Saini AK. Biological markers for the effects of yoga as a complementary and alternative medicine. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*. 26 mars 2019;16(1):20180094.

Brown RP, Gerbarg PL. Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I-neurophysiologic model. *J Altern Complement Med*. 2005 Feb;11(1):189-201.

Fava GA, Sonino N, Lucente M, Guidi J. Allostatic Load in Clinical Practice. *Clinical Psychological Science*. mars 2023;11(2):34556.

Laukkonen RE, Slagter HA. From many to (n)one: Meditation and the plasticity of the predictive mind. *Neurosci Biobehav Rev*. 2021 Sep;128:199-217. doi: 10.1016/j.neubiorev.2021.06.021. Epub 2021 Jun 14. PMID: 34139248.

Zhu F, Zhang M, Wang D, Hong Q, Zeng C, Chen W. Yoga compared to non-exercise or physical therapy exercise on pain, disability, and quality of life for patients with chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*. 2020 Sep 1;15(9):e0238544. doi: 10.1371/journal.pone.0238544. PMID: 32870936; PMCID: PMC7462307.

Wieland LS, Skoetz N, Pilkington K, Harbin S, Vempati R, Berman BM. Yoga for chronic non-specific low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2022, Issue 11. Art.

Cramer H, Lauche R, Anheyer D, et al. Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depress Anxiety*. 2018;1–14.

Anheyer D, Klose P, Lauche R, Saha FJ, Cramer H. Yoga for Treating Headaches: a Systematic Review and Meta-analysis. *J GEN INTERN MED*. mars 2020;35(3):84654.

Wang WL, Chen KH, Pan YC, Yang SN, Chan YY. The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2020 May 1;20(1):195.

Gribble PA, Bain KA, Davidson CD, Hoch MC, Kosik KB. Yoga as a balance intervention for middle-age and older adults with history of lateral ankle sprain: An exploratory study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. juill 2023;35:1905.

Buining EM, Kooijman MK, Swinkels IC, Pisters MF, Veenhof C. Exploring physiotherapists' personality traits that may influence treatment outcome in patients with chronic diseases: a cohort study. *BMC Health Serv Res*. 2015 Dec 16;15:558. doi: 10.1186/s12913-015-1225-1. PMID: 26669963; PMCID: PMC4681138.

Recommandations pubmed

O' Keeffe et al (2016) :<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26427530/>

Fersum et al (2019) :<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30974479/>

O'Sullivan et al (2018) :<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29051168/>

Korakakis et al (2018) :<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30469124/>



O'Sullivan et al (2016) :<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27802794/>
O' sullivan et al (2017) :<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28704621/>
O'sullivan et all (2018)::<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29669082>
Doherty et al (2014) :<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24105612/>
Doherty et al (2017):<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28053200/>

Pratique

La bible de la préparation physique, D. Reiss, Amphora 2017
Programmation de l'entraînement, A. Ashmore, 4trainer, 2020
Patañjali. Yoga-Sûtra. Editions Publibook; 2011. 158 p.
Van Lysebeth A. Hatha Yoga, toutes les âsanas pas à pas. Flammarion, Paris, 2016.
Carretero, Sylvia, et al. Yoga au fil des saisons. N.p., La Plage, 2021.