



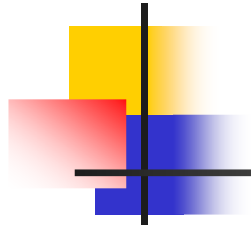
Lombalgie et activité physique

Comment lever les craintes des patients ?

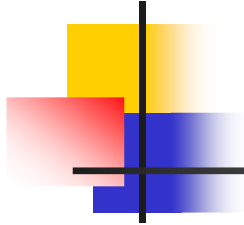
Dr Aline Morand-Renault, MPR, CH Laval,

Mme Aline Carlier, CDOS 53

REMALDO, 13 octobre 2016

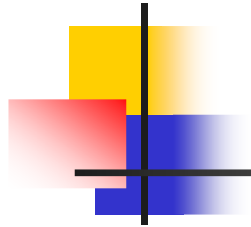


Qu'est-ce que l'activité physique ?



« *On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.* » Organisation Mondiale de la Santé

Différente du sport



Pourquoi est-ce important de faire de l'activité physique ?

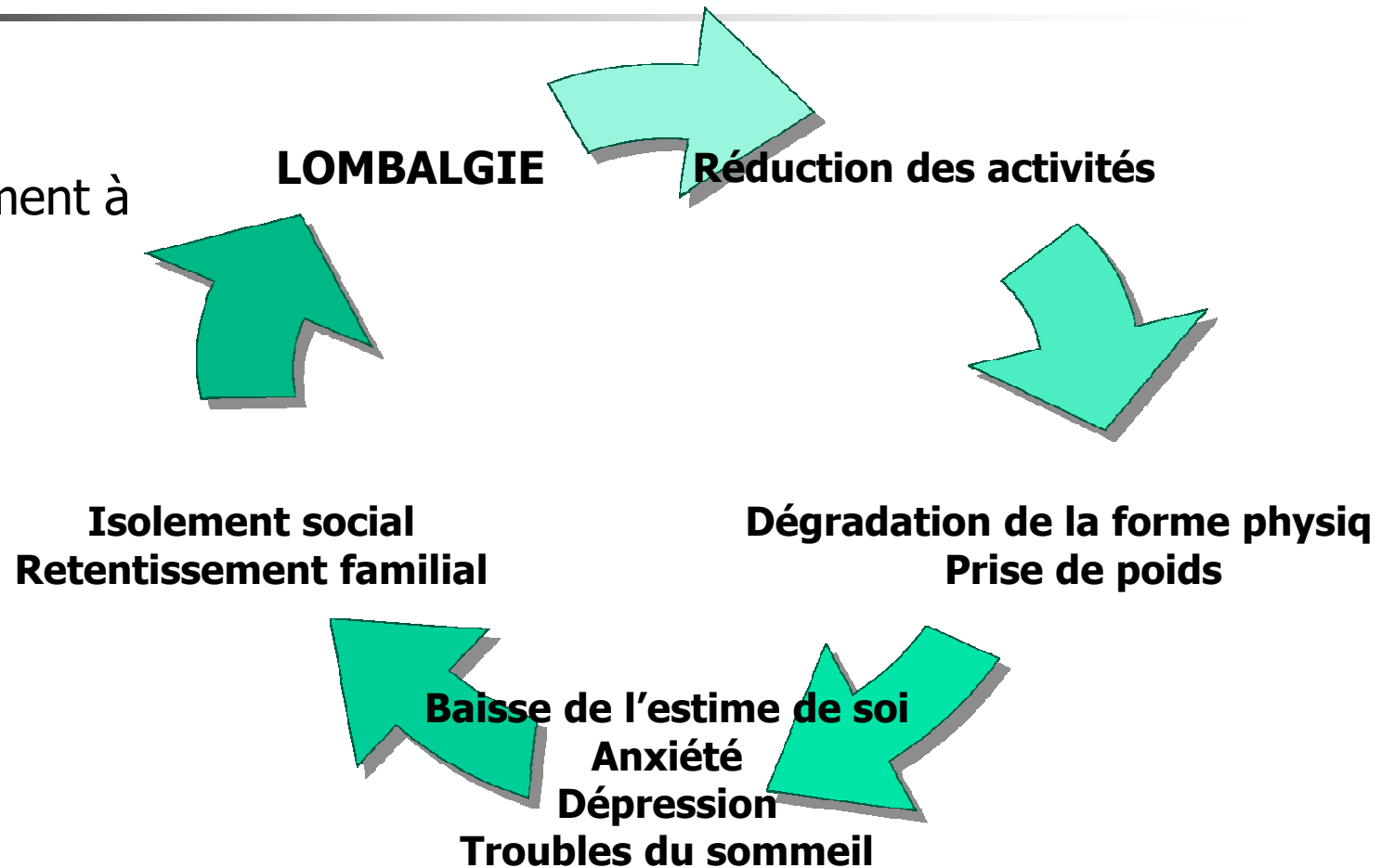


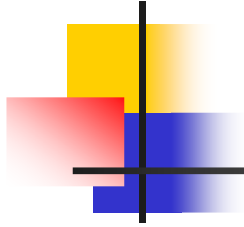
Dans la population générale

La **sédentarité** (manque d'activité physique) est considérée comme le **quatrième facteur de risque de décès dans le monde** (6%). On estime par ailleurs qu'elle est la cause principale de 21 à 25% des **cancers** du sein ou du colon, de 27% des cas de **diabète** et d'environ 30% des cas de **cardiopathie ischémique**

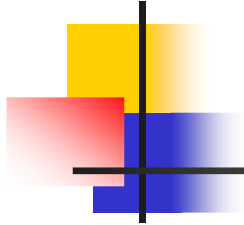
Chez la personne souffrant de lombalgie chronique

Cercle vicieux du
déconditionnement à
l'effort :





« Je me suis fait mal au dos en portant des charges lourdes. Si je fais de l'activité physique, je vais abîmer mon dos ! »




Faux ! L'activité physique n'abîme pas le dos.

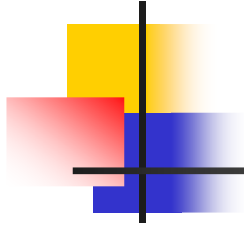
Facteurs de risque de vieillissement discal :

- Âge
- Génétique
- Tabac
- Mauvaise hygiène de vie


Il n'y a pas de parallèle entre vieillissement du disque et douleur.



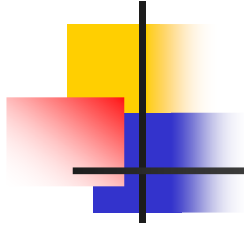
« Lorsque j'ai essayé de me remettre au vélo, j'ai eu tellement mal le soir, que je suis resté couché pendant 2 jours. Je n'ai pas envie que ça recommence! »



- Une articulation qui ne travaille pas pendant plusieurs semaines/mois/années, « s'ankylose » et la remise en activité peut occasionner des douleurs.
- **Il ne faut pas attendre de ne plus avoir mal** pour se remettre à l'exercice physique.
- Il faut reprendre **progressivement** (intensité, durée), **régulièrement** et accepter d'avoir un peu mal au début...
- Le **matériel** est-il adapté ?



Comment s'y prendre pour
reprendre une activité physique ?
Faut-il obligatoirement passer par
de la rééducation ?



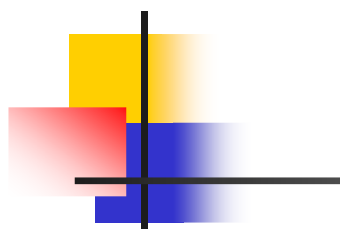
- Dans certains cas passer par de la rééducation en centre ou en libéral est nécessaire : personnes très déconditionnées à l'effort, chirurgie du dos récente, autre problématique de santé...
- Sinon, **il est bon d'être accompagné** dans la reprise par des personnes sensibilisées à la problématique : médecin du sport, médecin traitant, éducateur sportif, sport-santé...




Quelle rééducation en centre ?

Évolution des concepts

- *Ecole du dos* : protection du rachis
- *Restauration fonctionnelle du rachis*
- *Prise en charge globale* :
 - Reconditionnement à l'effort
 - Éducation
 - Gestion de la douleur
 - Réinsertion socio-professionnelle



Le **CDOS 53** et le **mouvement sportif** :



Parcours
A.P.S.

Parcours **A**ctivités **P**hysiques et **S**anté
en Mayenne