

## UNE STRATÉGIE KINÉSI-ÉDUCATIVE DE LA LOMBALGIE

Dr R.HUSSLER, kinésithérapeute, Directeur de l'IFMKDV de Lyon, Docteur en Sciences de l'Éducation

### Introduction

Utilisons-nous un outil d'éducation à la santé adapté aux conditions de travail en cabinet libéral pour aider les personnes souffrant d'une lombalgie à apprendre à gérer leur problématique de santé ? Avons-nous des résultats satisfaisants ? Si c'est le cas, votre contribution en tant qu'éducateur en santé est certainement très appréciée et votre expérience intéresse l'IFRES. (Institut de formation et de recherche en éducation à la santé ([www.ifres.fr](http://www.ifres.fr)) où le partage d'information est favorisé). Si nous désirons accroître nos compétences en éducation à la santé et posséder un outil pratique d'éducation à la santé, alors cet article tombe à pic.

### Outil pratique d'éducation et de prévention de la lombalgie

Quels sont les principaux objectifs d'une information éclairée et d'un apprentissage progressif des compétences à acquérir ?

1. Des notions d'anatomie expliquées sous forme visuelle (image ou film ou autre support pédagogique).
2. Une explication par images du cercle vicieux de l'inactivité.
3. Une présentation sous forme d'un tableau des facteurs influençant la douleur.
4. Une explication et un apprentissage des gestes et positions corrects.
5. Une explication des exercices préventifs à réaliser à la maison ainsi qu'un programme de relaxation.
6. Une fiche d'évaluation pour faciliter l'automatisation des gestes et positions.

Certaines informations ci-dessous ont été élaborées à partir d'une brochure éditée par des médecins (il est important de savoir au préalable si les médecins prescripteurs utilisent une stratégie éducative à partir de leurs propres outils). De plus vous pouvez co-créer (vous-même et vos actients) votre propre outil en fonction de vos affinités personnelles, du projet thérapeutique et du projet de la personne. (Un outil informatisé d'utilisation simple et rapide pour élaborer une stratégie personnalisée serait un projet intéressant à proposer à L'IFRES). Reprenons les six objectifs :

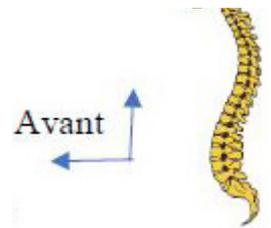
### 1. Des notions d'anatomie expliquées sous forme visuelle (image ou film)

#### Une représentation de la colonne vertébrale avec la notion de courbure:

La colonne vertébrale présente trois courbures normales :

- cervicale ;
- dorsale ;
- lombaire.

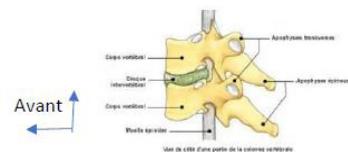
Elle est constituée par un empilement de vertèbres



#### Une représentation de deux vertèbres avec le disque intervertébral:

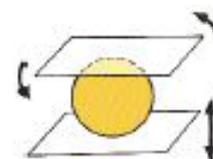
Le disque s'interpose entre deux vertèbres.

Sa proximité avec la moelle épinière (en arrière) explique le risque d'une compression de celle-ci (Avant) dans le cas d'une hernie (excroissance du disque)



#### Une schématisation du rôle du disque

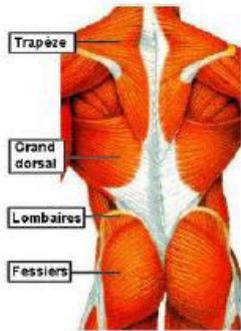
Ce disque joue un rôle d'amortisseur, tel une balle "mousse" entre deux planches. En son centre, un noyau pulpeux qui facilite les différents mouvements : flexion, rotation, torsion.



## Une représentation des muscles s'insérant sur la colonne

Les muscles sont aussi à l'origine de douleurs, du fait :

- de contractures ;
- de tensions musculaires ;
- de gestes perturbés à cause de cette douleur ;
- de l'inactivité.



## 2. Cercle vicieux de la douleur



Nécessité de rompre ce cercle

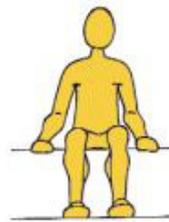


## 3. Facteurs influençant la douleur

Augmentent la douleur	Diminuent la douleur
Fatigue	Repos
Tristesse	Gaieté
Désespoir	Espoir
Dépression	Plaisir
Démoralisation	Bon moral
Cafard	Joie
Pessimisme	Optimisme
Tension	Relaxation
Nervosité	Calme
Colère	Bon caractère
Peur	Réassurance
Incertitude	Explications
Anxiété	Sécurité
Penser à la douleur	Oublier la douleur
Inquiétude	Tranquillité
Désœuvrement	Occupations
Isolement	Contacts humains
Insomnie	Sommeil réparateur
Soucis	Vie paisible
Mauvaise forme physique	Bonne condition physique

## 4. Une explication et un apprentissage des gestes et positions corrects

- Proposer une explication à partir de schémas des gestes et positions corrects à rechercher (à adapter en fonction des activités de la personne) et une démonstration pour apprentissage ou accompagner la personne dans la recherche d'une position correcte.



1 - S'asseoir au bord du lit



2 - Basculer sur le côté



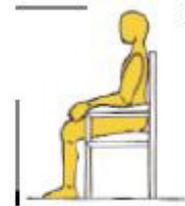
3 - Rouler sur le dos

- Se lever, se coucher

- **Position assise**

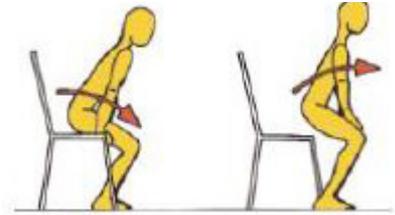
Position assise plusieurs positions sont possibles, mais en règle générale il est bon de :

- choisir un siège adapté ;
- prendre des appuis (pieds, mains, coudes) qui soulagent la colonne ;
- changer souvent de position



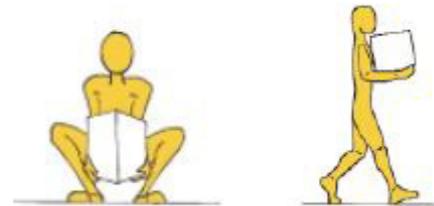
- **Se lever d'une chaise**

1. Approchez-vous du bord 2. Prenez appui au niveau de vos cuisses 3. Placez le poids sur les pieds



- **Ramasser un objet**

Vous vous placez au-dessus de l'objet. Vous vous en approchez le plus possible. Vous gardez la colonne droite. Vous fléchissez les genoux, ce qui implique des quadriceps renforcés. Vous gardez l'objet à soulever proche de l'axe du corps (en le gardant près du corps). Vous levez la charge en faisant travailler les jambes.



- **Repasser**

Vous gardez votre dos droit. Vous prenez vos appuis au sol. Le plan de travail est à la hauteur de la ceinture. Votre pied repose sur un petit escabeau pour décharger votre dos.



- **Lacer ses chaussures**

Vous gardez le dos droit. Vous utilisez un tabouret ou vous vous accroupissez.



- **Faire un lit**

Vous gardez votre dos droit et prenez vos appuis. Faites le tour de votre lit-plutôt que de vous pencher. Vous vous accroupissez en utilisant la position du chevalier servant, vous mettant ainsi à la hauteur du lit.



- **Travailler devant un plan de travail**

Vous utilisez le principe de la "fente en avant" : un pas pour prendre appui contre le rebord, de façon à maintenir la colonne droite, ensuite vous prenez appui grâce à une main posée sur le plan.



- **Comment passer l'aspirateur**

Vous adaptez la longueur du manche. Le mouvement du balai se fait en se déplaçant (grâce aux jambes).



## Conseils pour optimiser l'automatisation des gestes et postures corrects.

- faire un travail de détective,
- prendre conscience de ce que l'on fait bien,
- comprendre ce qu'il faut améliorer.

### Quelques conseils essentiels

- 1 Refaire le geste à améliorer.
- 2 Se préparer au geste : en se relaxant, en s'aidant de la respiration, en restant "positif(ive)".
- 3 Se placer différemment.
- 4 Sentir sa bonne position.
- 5 Faire des mouvements en utilisant la relaxation.
- 6 Se simplifier la vie : aménagements, coussins, cales...

## 5. Une explication des exercices préventifs à réaliser à la maison et programme de relaxation

### Six notions clés

- 1 Savoir mener vos exercices, vos activités régulièrement, quotidiennement.
- 2 Augmenter progressivement vos activités : régulièrement, en vous mettant en situation de succès (d'abord les exercices faciles).
- 3 Penser "qualité" : faire les gestes corrects.
- 4 Penser "quantité de l'activité" : durée, effort donné (exemple : en piscine, nagez d'abord 10 minutes, puis 15 minutes ; marche 15 minutes, puis marche plus rapide).
- 5 Penser "motivation", avoir des objectifs.
- 6 Savoir utiliser la relaxation pour éviter les tensions musculaires et l'angoisse, dans toutes les situations y compris le stress.

### Conseils communs à tous les exercices

- 1 Se préparer à l'exercice : relaxation musculaire, respiration, rester "positif".
- 2 Faire une quantité donnée d'exercices : nombre précis à faire quotidiennement (commencer par un petit nombre, ne pas chercher la performance).
- 3 Trouver sa bonne position : sentir sa bonne position.
- 4 Faire l'exercice en relâchement musculaire (relaxation générale).
- 5 Faire régulièrement, tous les jours.
- 6 Augmenter progressivement en qualité et en quantité : savoir planifier.
- 7 Se ménager des pauses de récupération entre les exercices.
- 8 Savoir fractionner : plusieurs petites séances sont plus profitables qu'une longue séance.
- 9 S'entraîner avec plaisir. Il faut être motivé et choisir des activités plaisantes (vélo, piscine...).
- 10 Intégrer les exercices dans la vie quotidienne.

# PROTOCOLE D'EXERCICES POUR LES PATIENTS

## Exercice 1 : Accroupissements

### Position

- Pieds écartés (stabilité).
- Talons au sol (équilibre).

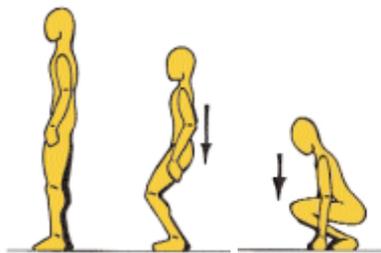
### Mouvement

- Inspirer (épaules relâchées).
- Descendre tranquillement le bassin en fléchissant les jambes et en soufflant tout doucement (comme dans une paille), les mains suivent en glissant le long des jambes.

### Utilité de l'exercice

L'accroupissement permet de se mettre à niveau par rapport à certaines tâches :

- à mi-hauteur, par exemple debout devant un plan de travail, une table, un lavabo...
- au sol, par exemple ramasser un objet.



**Attention !**  
Avez-vous pensé :  
"qualité du geste" ?

- Ne cherchez pas à descendre le plus bas possible.
- Pas de contractions inutiles. Restez à un niveau facile.
- Concentrez-vous, prenez votre temps.
- Pour améliorer votre perception, regardez-vous dans la glace.



**Attention !**  
Avez-vous pensé :  
"quantité du geste" ?

- Fixez votre nombre quotidien :
- nombre d'accroupissements.
  - nombre de séances.

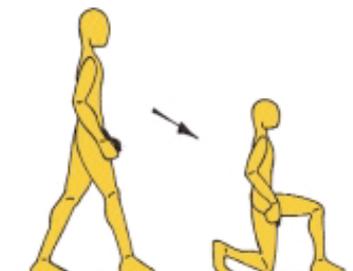
## Exercice 2 : Chevalier servant

### Position

Debout, avancez un pied d'un grand pas, genoux tendus.

### Mouvement

- Fléchissez les jambes. Posez le genou de la jambe arrière au sol doucement, en soufflant.
- Remontez en poussant sur les deux jambes.



**Attention !**  
Avez-vous pensé :  
"qualité du geste" ?

- Vous pouvez, au début, vous aider de deux appuis (par exemple, entre deux chaises).
- Souvenez-vous, les exercices doivent toujours être réalisés facilement.
- N'oubliez pas de vous entraîner alternativement avec la jambe droite en avant, puis la gauche.



**Attention !**  
Avez-vous pensé :  
"quantité du geste" ?

- Fixez votre nombre quotidien :
- nombre de "chevaliers servants".
  - nombre de séances.

### Utilité de l'exercice

Cet exercice permet d'améliorer les gestes de la vie quotidienne (placement...).

Exemples : chercher dans un meuble bas, faire un lit, remplir un lave-vaisselle, vérifier la pression d'un pneu, jardiner, habiller un enfant...  
Maintenant, à vous de trouver d'autres utilisations.

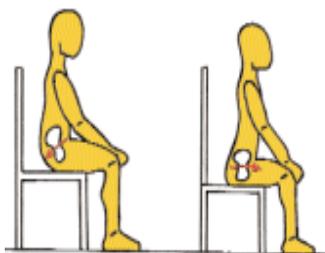
### Exercice 3 : Bascule du bassin

#### Position

Pour commencer, installez-vous sur une chaise, sans vous y adosser.

#### Mouvement

- Ce que vous devez faire : roulez le bassin d'avant en arrière.
- Ce que vous devez sentir : le bas du dos se creuse puis s'arrondit.



**Attention !**  
Avez-vous pensé :  
"qualité du geste" ?

- Ce mouvement fait appel à vos sensations. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Êtes-vous mieux dos rond ? dos creux ? dos plat ?
- Répétez le mouvement en douceur, sans à-coups.
- Repérez que votre bassin bouge et quelle en est la répercussion sur votre dos.



**Attention !**  
Avez-vous pensé :  
"quantité du geste" ?

Très vite, il faut inclure ce geste dans votre vie de tous les jours.

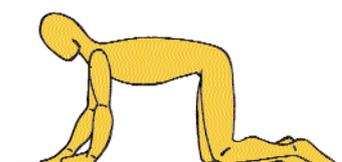
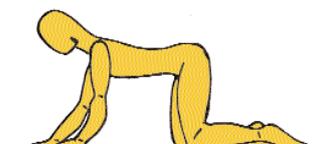
#### Utilité de l'exercice

- La bascule du bassin permet de repérer des positions de confort. Exemple : soulagement dos rond pour certains, dos plat pour d'autres...
- Elle s'utilise pour faire varier une position prolongée. Exemple : pendant un trajet en voiture, au cinéma, debout dans une file d'attente...

### Exercice 4 : Bascule du bassin dans d'autres positions

#### Position

- Soit couché sur le dos, jambes fléchies.
- Soit debout dos au mur, puis sans appui.
- Soit à quatre pattes.



#### Mouvement

Roulez le bassin d'avant en arrière doucement.

#### Utilité de l'exercice

L'intérêt de cet exercice est de s'entraîner à l'utiliser en toute situation.

## Exercice 5 : Auto Etirement Axial Actif

### Position

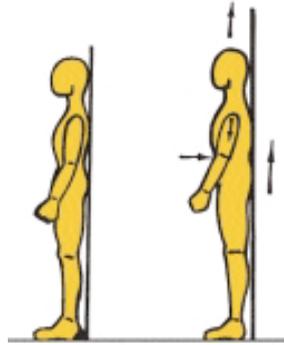
Debout contre un mur, jambes légèrement fléchies.

### Mouvement

- 1 - Inspirez.
- 2 - Basculez votre bassin et bloquez-le.
- 3 - Grandissez-vous.
- 4 - Baissez vos épaules.
- 5 - Soufflez tout doucement en restant grand, le dos plaqué au mur.
- 6 - Relâchez.

### Utilité de l'exercice

- Le AAA peut être utilisé efficacement dans sa fonction de contrôle lorsque l'on fournit un effort. Exemple : port de charge, poussée, traction.
- Il doit être intégré au quotidien dans sa fonction d'exercice musclant. Exemple : marcher en AAA, écouter quelqu'un, en voiture...



**Attention !**  
Avez-vous pensé :  
"qualité du geste" ?

- Ne s'entraîner à cet exercice que lorsque la bascule du bassin est acquise.
- Soyez progressif dans le grandissement autant que dans le relâchement.
- Entraînez-vous contre un mur jusqu'à la maîtrise de l'exercice, puis essayez sans appui.



**Attention !**  
Avez-vous pensé :  
"quantité du geste" ?

- Fixez votre nombre quotidien :
- nombre de AAA.
  - nombre de séances.

## Exercice 6 : Travail des Abdominaux

### Position

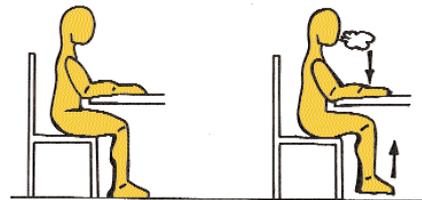
- Assis, face à une table.
- Les avant-bras reposent sur la table.
- Dos droit verrouillé.

### Mouvement

- 1 - Inspirez
- 2 - Décollez les pieds du sol.
- 3 - Appuyez les avant-bras sur la table, tout en étant grand et en soufflant.

### Utilité de l'exercice

Cet exercice peut être réalisé n'importe où :  
au bureau, à table



**Attention !**  
Avez-vous pensé :  
"qualité du geste" ?

- Contrôlez la position de votre dos.
- Effectuez l'exercice en progression.

## Dérouillage matinal

Il est conseillé d'effectuer un "dérouillage" matinal avant de se lever :

- physiquement, par des exercices de bascule, étirements, respiration, contraction-détente des muscles, relaxation ;
- en visualisant votre programme d'activités de la journée. Cet échauffement permet une remise en route progressive pour se préparer à la journée.

Un des moyens de lutter contre la douleur est la relaxation.

- Elle permet de **rompre le cercle vicieux** : stress tension musculaire douleur. C'est une arme personnelle contre la douleur, les contractures musculaires, le stress, les insomnies.
- Elle permet de **lutter contre le stress**, de le "gérer" et de contrôler son état de tension musculaire, afin d'obtenir un **bien-être, un relâchement musculaire, une diminution ou une suppression de la tension.**

### 1 - Faire une séance quotidienne

- Vous vous installez confortablement **sur un lit, allongé sur le dos**. Vous **fermez doucement les yeux** de façon à vous concentrer sur les exercices... (avec l'aide d'un **CD de relaxation** puis sans le CD)
- Si des **pensées, des images** viennent vous distraire, **laissez-les passer** et continuez tranquillement la relaxation.
- Tous les exercices doivent être faits calmement, **sans forcer, sans chercher à "bien faire"**. Laissez aller. Ne vous inquiétez pas de savoir si c'est "réussi". Laissez la relaxation se dérouler à son propre rythme.
- Les exercices centrés sur la respiration et la relaxation s'apprennent et seront maîtrisés progressivement.
- Ne vous découragez pas. **Recommencez le lendemain** et portez votre attention sur votre respiration.

### 2 - Sachez varier les conditions d'entraînement à la relaxation

Successivement, entraînez-vous :

- allongé,
- assis,
- debout,
- dans la vie courante,
- faites des "pauses de relaxation" : quelques minutes par ci, par-là dans des moments creux (salle d'attente, file d'attente, transport, etc.).

## 6. Une fiche d'évaluation pour faciliter l'automatisation des gestes et positions

Il s'agit d'élaborer une fiche synthétique des informations servant

de guide pour la personne ainsi que de favoriser l'expression écrites des perceptions. La fiche est conçue pour une semaine à renouveler autant que nécessaire.

À FAIRE AUJOURD'HUI :	Jour 1 Lundi	Jour 2 Mardi	Jour 3 Mercredi	Jour 4 Jeudi	Jour 5 Vendredi	Jour 6 Samedi	Jour 7 Dimanche
<b>1 Mettre en application des gestes corrects et des bonnes attitudes</b>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non						
<b>2 Faire des exercices :</b> (un nombre précis, augmenter progressivement)	<i>Nombre décidé avec votre médecin</i>	<i>Nombre fait :</i>					
Dérouillage matinal	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
1 - Accroupissements	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
2 - Chevalier servant	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
3 - Bascule du bassin (position assise)	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
4 - Autre bascule du bassin	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
5 - Autoétirement axial actif	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
6 - Travail des abdominaux	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
<b>3 Faire une séance de relaxation</b>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non						
<b>4 Noter les facteurs qui influencent :</b>							
• Votre douleur	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
• Votre stress	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
<b>Vos remarques, les questions à poser :</b>							

## Conclusion

Pour des explications plus approfondies, Il est utile de se référer à la [brochure](#) dont les informations ont été synthétisées dans cet article. Cet exemple de stratégie kiné-éducative à visée préventive dans le cas de lombalgie à partir de données existantes montre qu'il est possible et souhaitable que les kinésithérapeutes puissent avoir à leur disposition des fiches pédagogiques pour toutes les pathologies chroniques qui entrent dans leur domaine de compétences. Car ne doutons pas que, dans un avenir proche, l'éducation à la santé

sera considérée comme un domaine complémentaire à la thérapie (donc un acte à rémunérer) et indispensable pour aider les actients à se prendre en charge et apprendre grâce aux kiné-éducateurs à gérer plus efficacement leur problématique de santé.

### Appel à projet

Si vous utilisez une fiche éducative au sein de votre structure, je vous invite à la transmettre via le site de l'IFRES ([www.ifres.fr](http://www.ifres.fr)) accompagné ou non de votre expérience afin d'en faire profiter la profession.