

# Lombalgie chronique : remettre de l'ordre dans la complexité

## Description de l'action

La lombalgie, en plus d'être un fardeau sociétal et individuel majeur, constitue pour de nombreux thérapeutes un défi clinique important. La difficulté à embrasser la complexité et la multiplicité des présentations peut décourager, voire dissuader de prendre en charge les patients qui en souffrent. Pour ne rien arranger, l'offre pléthorique de traitements proposée est désormais telle qu'il est difficile pour les praticiens autant que pour les patients de s'y retrouver, ajoutant ainsi à la confusion. L'ambition de cette formation est de réconcilier les différentes approches et ainsi permettre aux thérapeutes d'apprivoiser la lombalgie chronique en étant capable de prendre en charge les différents profils de patients. En plus des pré-requis théoriques, les participants pourront étoffer leurs compétences d'évaluation, de raisonnement et de traitement au travers de nombreux ateliers, cas cliniques et mises en situations pratiques, leur permettant ainsi de prendre confiance dans leur capacité à prendre en charge les différents profils de patients.

En nous appuyant notamment sur les données probantes de la littérature scientifique, nous aborderons entre autres les thématiques suivantes :

- les différentes pathologies spécifiques pouvant être mises en cause dans la persistance des symptômes ;
- quelle place donner aux désormais célèbres mais néanmoins méconnus facteurs psycho-sociaux ;
- comment évaluer les patients de manière globale et pertinente ;
- et finalement quelles sont les stratégies thérapeutiques efficaces que nous pouvons leur proposer.

La lombalgie constitue la 1<sup>ère</sup> cause d'années vécues avec de l'invalidité dans le monde. (1) Jusqu'à 8 personnes sur 10 souffriront un jour de lombalgie. Dans 10 à 30% des cas, la lombalgie deviendra chronique. (2, 3) La Haute Autorité de Santé recommande depuis 2019 la réalisation de séances de masso-kinésithérapie pour tous les patients à risque de chronicité ou souffrant déjà de lombalgie chronique.(4) Seulement, les analyses de pratique mettent en évidence des manques dans la manière qu'ont les masseurs-kinésithérapeutes de prendre en charge ces patients. En particulier, la recherche a mis en évidence un défaut de prise en compte des facteurs psycho-sociaux et une focalisation sur les facteurs biomécaniques, en désaccord avec le modèle biopsychosocial et avec les recommandations de bonne pratique. (5,6) Et ce alors même que la lombalgie chronique est désormais reconnue comme une affection multi-dimensionnelle, avec des composantes biologiques, psychologiques et sociales. (7) Les barrières à l'implémentation des recommandations et de ces dimensions sont connues, et parmi elles : le manque de formation. (8, 9)

Il s'agit donc de proposer aux participants un contenu théorique et pratique leur permettant de mettre à niveau leurs connaissances et leurs compétences afin de leur permettre de répondre aux enjeux individuels et sociétaux que posent la lombalgie chronique.

L'évolution de la pratique kinésithérapique passe alors par la capacité à évaluer et à prendre en compte les dimensions psychologiques et sociales de l'individu ; et par la capacité à construire une prise en charge individualisée visant à amener le patient à l'autonomie dans la gestion de son affection. (10)

- (1) GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2018 Nov 10;392(10159):1789-1858
- (2) Hoy D, et al. A systematic review of the global prevalence of low back pain. *Arthritis Rheum*. 2012 Jun;64(6):2028-37
- (3) Meucci RD, Fassa AG, Faria NM. Prevalence of chronic low back pain: systematic review. *Rev Saude Publica*. 2015;49:1
- (4) Haute Autorité de Santé (2019). Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune - Recommandation de bonne pratique.
- (5) Zadro J, O'Keeffe M, Maher C. Do physical therapists follow evidence-based guidelines when managing musculoskeletal conditions? Systematic review. *BMJ Open*. 2019 Oct 7;9(10):e032329.
- (6) Rousson G (2020). Biopsychosociale ou Biomédicale : quel approche prédomine ? Analyse par questionnaire de l'approche thérapeutique des kinésithérapeutes français lors de la prise en charge des patients lombalgiques chroniques Une analyse des pratiques professionnelles assistée par intelligence artificielle. Ng W, Slater H, Starcevich C, Wright A, Mitchell T, Beales D. Barriers and enablers influencing healthcare professionals' adoption of a biopsychosocial approach to musculoskeletal pain: a systematic review and qualitative evidence synthesis. *Pain*. 2021 Aug 1;162(8):2154-2185
- (7) Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S, Hoy D, Karpainen J, Pransky G, Sieper J, Smeets RJ, Underwood M; Lancet Low Back Pain Series Working Group. What low back pain is and why we need to pay attention. *Lancet*. 2018 Jun 9;391(10137):2356-2367
- (8) Slade SC, Kent P, Patel S, Bucknall T, Buchbinder R. Barriers to Primary Care Clinician Adherence to Clinical Guidelines for the Management of Low Back Pain: A Systematic Review and Metasynthesis of Qualitative Studies. *Clin J Pain*. 2016 Sep;32(9):800-16
- (9) Ng W, Slater H, Starcevich C, Wright A, Mitchell T, Beales D. Barriers and enablers influencing healthcare professionals' adoption of a biopsychosocial approach to musculoskeletal pain: a systematic review and qualitative evidence synthesis. *Pain*. 2021 Aug 1;162(8):2154-2185
- (10) O'Sullivan P, Caneiro JP, O'Keeffe M, O'Sullivan K. Unraveling the Complexity of Low Back Pain. *J Orthop Sports Phys Ther*. 2016 Nov;46(11):932-937

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le retentissement et les enjeux de la lombalgie chronique sur les plans sociétal et individuel
- Reconnaître les signes d'alerte de pathologies requérant une prise en charge médicale
- Identifier et intégrer au raisonnement clinique les facteurs biopsychosociaux mis en cause dans la persistance des symptômes
- Conduire une évaluation biopsychosociale pertinente des patients
- Connaître et savoir mettre en œuvre les tests et les outils d'évaluation cliniques validés et pertinents pour la situation du patient
- Construire une prise en charge personnalisée et adaptée à l'unicité des patients

## DEROULEMENT / PRE-REQUIS / EFFECTIFS

Date et volume: 1-2 décembre 2023 – 15h

Public : Masseurs-kinésithérapeutes diplômés.

Nombre minimum de participants 10 et maximum 24

Formateur : Joshua LAVALLEE

## SUIVI DE L'EXÉCUTION ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- Questionnaire pré-formation (J-7)
- Feuille de présence
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situations.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Questionnaire post-formation de vérification des acquis (J+30)

## RESSOURCES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Tableau / paperboard
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets et mises en situations basées sur l'expérience des stagiaires
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## PLANNING DE FORMATION :

N°	TITRE SÉQUENCE	OBJECTIFS	HORAIRE	CONTENU	MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	MOYENS PÉDAGOGIQUES
<b>JOUR 1 - DURÉE : 7h30 (9h incluant pause)</b>						
1	Objectifs des stagiaires	Recueillir les attentes et objectifs de chacun vis-à-vis de la formation	<b>9h00</b> - 9h15	Présentation des différents participants, de leurs attentes et difficultés afin de revenir dessus à la fin de la formation.	Participative : Tour de parole des participants	Tableau de notes
2	Introduction, objectifs de la formation	Présentation de l'intervenant, déroulé de la formation	9h15 - 9h30	Présentation du formateur, ses qualifications et du programme des 2 journées.	Transmissive : Présentation orale	Diaporama
3	La lombalgie, une pandémie d'invalidité	Comprendre les enjeux de société de la lombalgie et soulever les pistes d'amélioration	9h30 - 9h45	Données épidémiologiques	Transmissive : Présentation orale	Diaporama
4	Modèles d'invalidité liée à la douleur (peur-évitement et évitement-endurance)	Décrire les modèles psychologiques qui sous-tendent l'invalidité fonctionnelle en lien avec la douleur	9h45 - 10h00	Connaissances théoriques sur les modèles de pratique professionnelle	Transmissive : Présentation orale	Diaporama
5	Le parcours de soin du patient chronique, et expérience patient	Appréhender et analyser le vécu des patients douloureux chroniques de leur affection et de leur parcours de soin, leurs attentes et leur état d'esprit ; Adopter une posture professionnelle bienveillante	10h00 - 10h45	Données quantitatives, qualitatives et anthropologiques	Transmissive et Participative : Présentation orale, Témoignage de patient, Atelier collectif	Diaporama, Support audio et vidéo
<b>10h15 - 10h30 : PAUSE</b>						
6	Définition et classification(s) de la lombalgie chronique	Comprendre les apports en pratique des définitions et des classifications de la lombalgie chronique	11h00 - 11h15	Définitions, classifications et démemberment clinique	Transmissive : Présentation orale	Diaporama
7	Dépistage des drapeaux rouges et critères de réorientation	Savoir dépister les signes et symptômes de pathologies requérant un avis médical et décrire la conduite à tenir en cas de suspicion d'une telle pathologie	11h15 - 12h30	Données épidémiologiques et présentations cliniques, recommandations de bonne pratique	Transmissive et Participative : Présentation orale, Cas cliniques	Diaporama
<b>12h30 - 14h : PAUSE REPAS</b>						
8	Examen clinique	Conduire un examen clinique pertinent et individualisé	14h - 15h30	Méthodologie de l'examen physique analytique du rachis lombaire	Transmissive et Participative : Présentation orale, Démonstration et ateliers pratiques	Diaporama, Travail en binômes

9	Dépistage des facteurs de risque psycho-sociaux de chronicisation et d'échec de traitement	Comprendre l'importance et l'impact des facteurs psycho-sociaux dans la persistance de la douleur et de l'invalidité, et savoir les identifier	15h30 -16h15	Obstacles psychologiques et sociaux à la récupération (drapeaux jaunes, bleus, noirs ...), recommandations de bonne pratique	Transmissive : Présentation orale, Cas cliniques	Diaporama
16h15 - 16h30 : PAUSE						
10	Principes et bases de la neurophysiologie de la douleur	Comprendre et savoir expliquer le fonctionnement général de la douleur et les particularités de la douleur persistante	16h30 -17h	Modèles de compréhension de la douleur, métaphores et analogies	Transmissive : Présentation orale	Diaporama, Support audio et vidéo
11	Modifications sensori-motrices et cognitives	Connaître et reconnaître les altérations motrices, sensorielles et cognitives pouvant contribuer à l'invalidité et à la persistance de la douleur	17h -17h45	Données quantitatives expérimentales et observationnelles	Transmissive : Présentation orale, Vidéos de patients	Diaporama, Support audio et vidéo
12	Conclusion de la 1ère journée	Synthétiser les acquisitions	17h45 -18h30	Temps d'échange, Résumé des notions essentielles à retenir	Participative : Tour de parole	Tableau de notes
FIN DE 1ère JOURNÉE						

## JOUR 2 - DURÉE : 7h30 (9h incluant pause)

13	Récapitulatif de la 1ère journée et introduction à la 2e journée	Consolider les acquisitions de la 1ère journée et introduire le programme de la 2e journée	9h00 -9h05	Temps d'échange, Reprise des notions essentielles abordées en 1ère journée, Présentation du contenu de la 2e journée	Participative : Discussion en groupe	Tableau de notes
14	Introduction à l'imagerie et patho-anatomie courante	Savoir lire et expliquer les résultats d'imagerie du patient et les corrélés à sa présentation clinique	9h05 -10h45	Radio-anatomie saine et pathologique, réassurance cognitive en accord avec les recommandations de bonne pratique	Transmissive et Participative : Présentation orale, ateliers pratiques en groupes d'analyse d'imageries	Diaporama, Supports papiers
10h45 - 11h00 : PAUSE						
15	Syndromes radiculaires	Dépister les signes et symptômes d'une hernie discale et d'une sténose lombaire symptomatiques en vue d'une éventuelle réorientation	11h00 -12h30	Données épidémiologiques et présentations cliniques	Transmissive : Présentation orale, Cas cliniques	Diaporama
12h30 - 14h : PAUSE REPAS						

16	Bases de l'examen neurologique et neurodynamique pour le dépistage de syndromes neurologiques	Décrire les méthodes d'évaluation clinique d'un examen neurologique et neurodynamique standard et reproductible pour un dépistage approprié	14h00 - 15h00	Méthodologie de l'examen neurologique et neurodynamique du système nerveux périphérique	Transmissive et Participative : Présentation orale, Démonstration et ateliers pratiques	Diaporama, Ateliers pratiques en binômes
17	Lombalgies spécifiques (Sacro-iliaques, Hanche)	Connaître les principaux diagnostics différentiels spécifiques de la lombalgie chronique et savoir réaliser un examen approprié au dépistage en vue d'une éventuelle réorientation	15h00 - 15h30	Données épidémiologiques, présentations cliniques et ateliers pratiques	Transmissive et Participative : Présentation orale, Démonstration et ateliers pratiques, Cas cliniques	Diaporama, Travail en binômes
18	Syndromes douloureux complexes	Dépister une affection douloureuse complexe derrière un symptôme de douleur lombaire (Fibromyalgie, Spondylarthrite ...) en vue d'une éventuelle réorientation	15h30 - 16h15	Données épidémiologiques et présentations cliniques	Transmissive : Présentation orale, Cas cliniques	Diaporama
16h15 - 16h30 : PAUSE						
19	Réadaptation et autonomisation du patient souffrant de lombalgie chronique	Construire une prise en charge rééducative multi-modale au long cours en partenariat avec le patient de manière à engager le patient dans une démarche autonome en vue de la prévention de la récurrence	16h30 - 17h45	Principes et stratégies de rééducation (actives, passives et pédagogiques, selon la démarche EBP) spécifiques à la gestion au long cours de la douleur et de l'invalidité ; Critères d'adhésion et d'observance au projet thérapeutique et de fin de rééducation	Transmissive : Présentation orale	Diaporama, Support audio et vidéo
20	Conclusion de la 2e journée	Synthétiser les acquisitions	17h45 - <b>18h30</b>	Temps d'échange, Résumé des notions essentielles à retenir	Participative : Tour de parole	Tableau de notes
FIN DE 2e JOURNÉE						