

**unisanté**

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique · Lausanne

*Unil*

UNIL | Université de Lausanne



Centre hospitalier  
universitaire vaudois



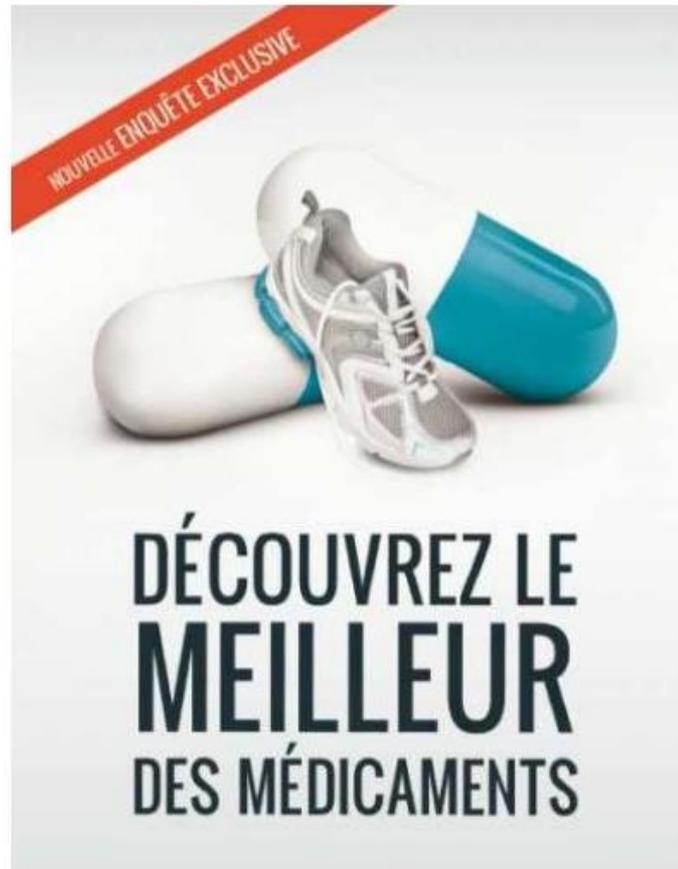
# Douleur chronique et activité physique

Dr Mathieu Saubade

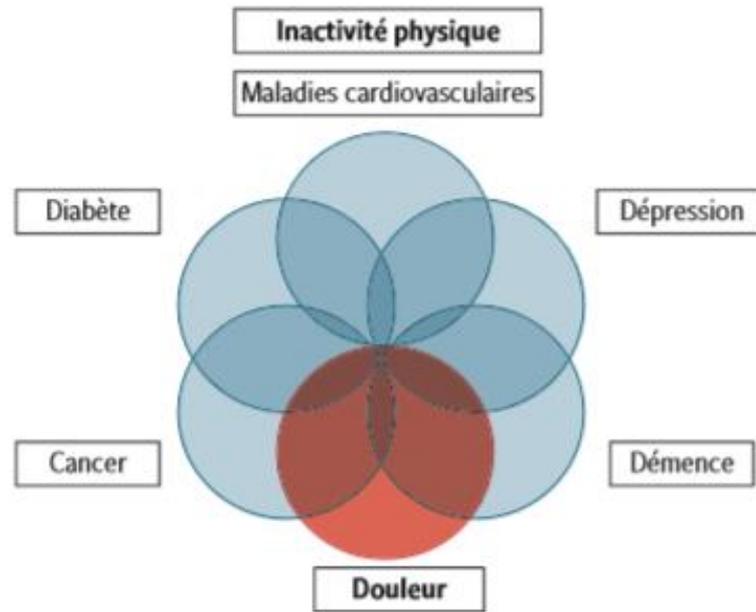
Jeudi d'Unisanté  
Douleurs ostéoarticulaires  
14.10.2021



# Activité physique régulière



# Inactivité physique



D'Andrea et al. Rev Med Suisse 2019

# Physiologie – Système nerveux

- **Douleur chronique** (en particulier neuropathique):
  - ✓ Augmentation des mécanismes excitateurs
  - ✓ Diminution des mécanismes inhibiteurs

➡ L'AP s'oppose à certains de ces mécanismes
- **Activité physique**: effets analgésiques par:
  - ✓ Production d'endorphine
  - ✓ Modulation des récepteurs NMDA (excitateurs)
  - ✓ Modulation des récepteurs sérotoninergiques (inhibiteurs)
  - ✓ ...

# Douleur chronique

- Principale barrière à l'activité physique: appréhension d'une exacerbation de la douleur
- Vision altérée de ses propres compétences
  - ✓ Mauvaise gestion des efforts
  - ✓ Evitement des efforts
  - ✓ Catastrophisme
  - ✓ Démotivation
  - ✓ Dépression, anxiété, ...
  - ✓ ...

# Douleur chronique

- Prise en charge multidisciplinaire
- Thérapies médicamenteuses
- Thérapies non médicamenteuses dont l'activité physique
- Amélioration des compétences:
  - ✓ Relaxation
  - ✓ Méditation pleine conscience
  - ✓ Autohypnose
  - ✓ ...
  - ✓ MAIS AUSSI: gestion de l'activité physique



# Cas clinique

- Homme de 59 ans, en BSH, avec gonalgies fluctuantes diffuses bilatérales sur gonarthrose tri-compartimentale connue, mais exacerbées progressivement depuis quelques mois.
- Partiellement calmé par Dafalgan et glace localement. Prend parfois un AINS.
- Vit seul (séparé), télétravail depuis mars 2020, sort de moins en moins de chez lui (a peur d'avoir mal). Chien décédé depuis 3 mois.
- Examen clinique: genoux non inflammatoires, sans épanchement IA, mobilité satisfaisante. IMC à 22 kg/m<sup>2</sup>. Amyotrophie globale des membres inférieurs.

# Que faites-vous? (Plusieurs réponses possibles)



1. J'augmente le traitement antalgique
2. Je demande un avis orthopédique
3. Je prescris des genouillères
4. Je discute de l'adaptation de ses activités quotidiennes
5. Je tente de le motiver à instaurer une activité physique régulière
6. Je lui recommande de reprendre un chien
7. Je prescris de la physiothérapie «douce»
8. Je prescris de la physiothérapie active (renforcement musculaire et cardio)
9. Je l'adresse au programme «Pas à pas+»

- <https://app.sli.do/event/zg33ymta>

# Le motiver pour instaurer une activité physique adaptée

*« Mais docteur, je bougerais bien mais j'ai mal à mes genoux...! »*

# Conseils

## 1. Lui sortir l'idée de la tête que s'il bouge trop, il va empirer sa pathologie:

- **Relation** de confiance médecin – patient
- **Informations** pratiques, expliquées simplement, si possible écrites
- **Réassurance** (bénéfices >>> risques)
- Répondre aux questions, « casser » les « pensées magiques » limitantes et les « on dit »,...

## 2. Eviter le réflexe correcteur

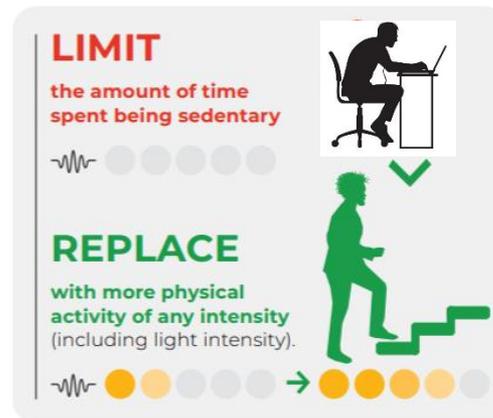
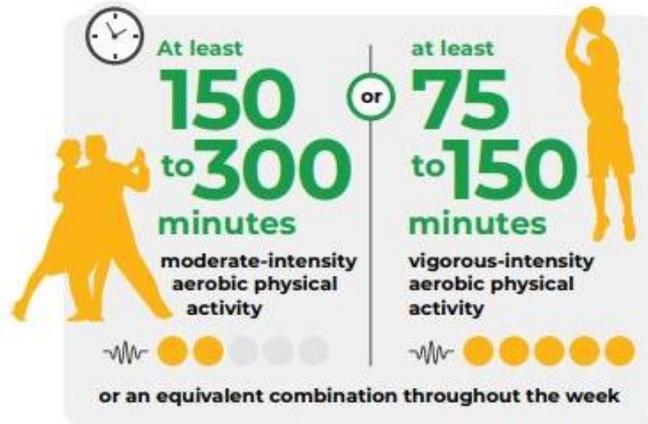
- Simplement lui dire de bouger = insuffisant!
- Professionnels de la santé: souvent tendance à vouloir « réparer » les problèmes de leurs patients = reflexe correcteur
- Un discours directif (« paternaliste ») est souvent inefficace
- Formation aux techniques d'entretien motivationnel



### 3. Prescription d'une AP adaptée

- Anamnèse et évaluation clinique générale: recherche de contre-indications ou facteurs limitants
- Débuter ou revenir à des activités adaptées, et choisies, initialement légères, faciles, diversifiées, indolores (*reprendre confiance dans le mouvement*) puis augmentation progressive
- Rester le plus possible sous le seuil de la douleur, mais peut accepter des épisodes de douleur tolérable
- Etre flexible: accepter de revenir à une activité plus légère si nécessaire (et pas tout stopper à la moindre plainte)

# Recommandations OMS 2020



WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior 2020

# 4. Les outils

<b>TABLEAU 1</b>	<b>Outils spécifiques pour encourager l'activité physique au cabinet médical</b>
<b>Information</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fiches pratiques selon les pathologies</li><li>• Brochures et différents supports informatifs</li><li>• Sites web spécialisés</li><li>• Réseaux sociaux</li><li>• Connaissance et partage du réseau local d'activités physiques et sportives</li><li>• Littérature médicale, conférences</li><li>• Campagne de prévention</li></ul>	
<b>Entretien motivationnel</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Interventions brèves</li><li>• Établissement d'objectifs</li><li>• Discuter des barrières</li><li>• Assurer un suivi</li><li>• Implication personnelle du ou de la médecin (pratique d'une activité physique, sensibilisation à la prévention de la santé)</li><li>• Implication de l'entourage proche du ou de la patient-e</li></ul>	
<b>Automesure, responsabilisation</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Podomètres</li><li>• Carnets de suivi hebdomadaires</li><li>• Technologies numériques (applications smartphone, rappels par sms ou email, bracelets et montres connectés, actimètres)</li></ul>	
<b>Prescription médicale</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ordonnance d'activité physique</li><li>• Ordonnance de physiothérapie</li><li>• Ordonnance pour le remboursement d'un bureau «assis-debout», abonnement de fitness, aquagym, etc.</li></ul>	
<b>Délégation, interprofessionnalité</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Médecin du sport et de l'exercice</li><li>• Spécialiste en activité physique adaptée</li><li>• Physiothérapeute</li><li>• Coach sportif</li><li>• Infirmier-ère spécialisé-e</li></ul>	

[www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)



[www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch)

**Pas à Pas+**

CONSEIL ET SUIVI  
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

[www.pas-a-pas.ch](http://www.pas-a-pas.ch)

# Take Home Messages

- Activité physique : multiples bienfaits, bénéfiques >>> risques
- Lutte contre le temps assis
- Conseil en activité physique pour les patients douloureux chronique:
  - ✓ But: amélioration des compétences du patients
  - ✓ Implication du médecin
  - ✓ Différentes techniques et outils
  - ✓ Adaptation par rapport à la douleur
  - ✓ Focus sur le plaisir
  - ✓ Délégation vers des professionnels spécialisés
  - ✓ Suivi

# Formation au conseil en AP

 **PAPRICA**  
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE



**PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
AU CABINET MÉDICAL**

MANUEL DE RÉFÉRENCE À L'INTENTION DES MÉDECINS

Palais Médical Université de Lausanne  
Office fédéral du sport, Mécène  
Collège de Médecine de Premier Recours  
12 qui vivra en santé les maladies cardiovasculaires



## FORMATION CONTINUE PAPRICA

### INSCRIPTION

La formation PAPRICA « adultes » s'adresse à tous les professionnels de santé intéressés et/ou concernés par l'activité physique (médecins de premier recours, médecins spécialistes, infirmiers/ères, diététicien/nes, physiothérapeutes, maître d'éducation physique, professionnels de santé publique, etc.). La participation est offerte, avec le soutien du Service de Santé Publique du canton.

**Lausanne**

**Judi 17 septembre 2020**

Unisanté - 1007 Lausanne - Lieu exact à définir

13h15-17h30

Information : 021 545 10 11

[www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)



IRBMS

**HAS**

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

<https://www.mooc-sportsante.com/consultation-prescription-medicale-activite-physique-sportive/>

**Sit Less, Get Active**

**coursera**

<https://www.coursera.org/learn/get-active/#about>



[Mathieu.saubade@chuv.ch](mailto:Mathieu.saubade@chuv.ch)



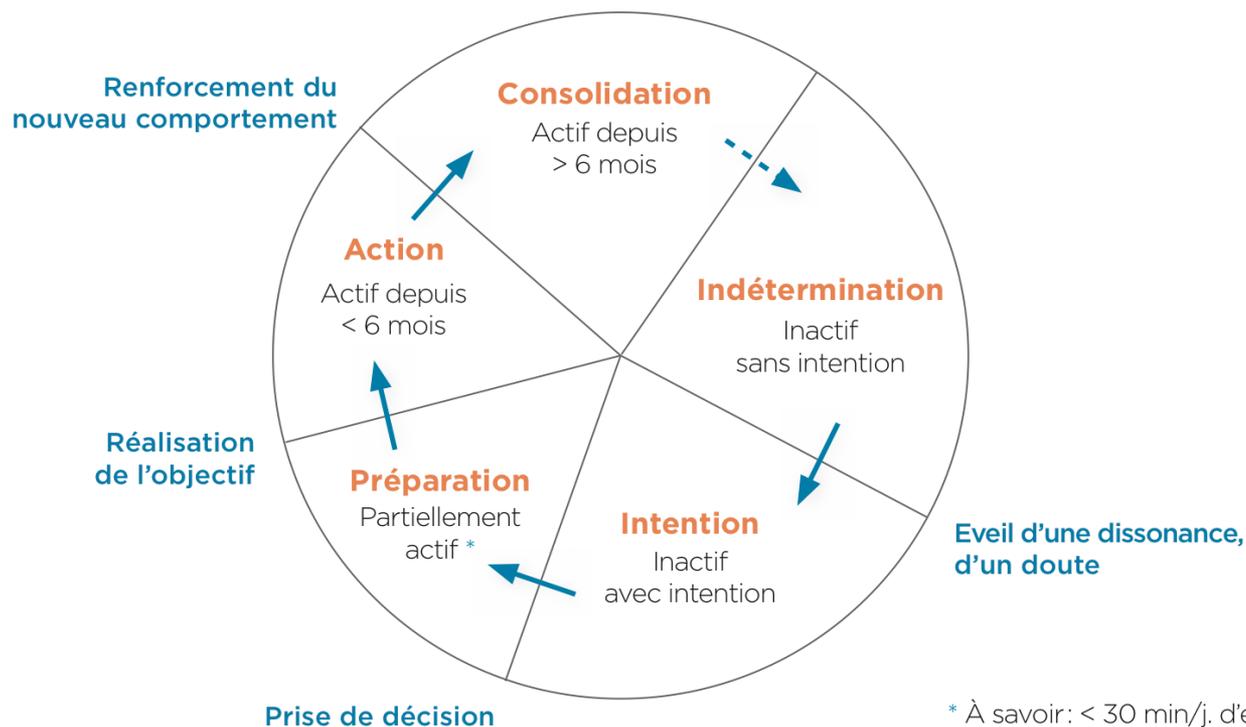
@MatSaubade

# Les obstacles pour bouger...

Obstacles ressentis	Arguments possibles
<b>Trop vieux</b>	Le but n'est pas de devenir sportif, mais de rester en forme pour profiter de la retraite, des amis, des enfants et petits-enfants, et de garder son indépendance le plus longtemps possible
<b>Trop fatigué</b>	Même si c'est difficile de s'y mettre, l'activité physique permet de se délasser, de mieux dormir et d'avoir plus d'énergie
<b>Manque d'intérêt</b>	Varié les activités (par exemple: marcher, faire du vélo, du jardinage, de la gymnastique ou nager). Les activités en plein air et en groupe permettent de rencontrer des gens
<b>Manque de temps</b>	Il n'y a pas besoin d'y consacrer beaucoup de temps: quelques minutes par jour peuvent déjà faire du bien
<b>Météo défavorable</b>	Penser à faire des exercices à la maison ou dans un centre sportif (seul ou en s'inscrivant à des cours)

<b>Déplacements difficiles</b>	Essayer de faire plus d'exercices chez soi et autour de chez soi, par exemple en utilisant les escaliers au lieu de l'ascenseur, en marchant dans le quartier ou pour faire ses courses
<b>Coût trop important</b>	Certaines organisations pour les personnes âgées proposent des activités peu coûteuses (gymnastique, marche en groupe). Par ailleurs, marcher ou faire de l'exercice chez soi ne coûte rien
<b>Effort trop important</b>	Commencer sans forcer et penser à s'accorder une petite récompense après l'effort. Etre attentif aux progrès (par exemple: moins fatigué, plus de souffle, durée ou intensité de l'activité plus élevées)
<b>Crainte de blessures/ douleurs en raison des comorbidités</b>	Echauffement progressif avant votre séance d'exercice (mouvements de tout le corps, en douceur, puis étirements). Etirez-vous aussi après l'exercice (stretching). Attention à ne pas dépasser ses limites

# Stades de motivation et attitudes correspondantes



\* À savoir : < 30 min/j. d'efforts modérés  
et < 3x20 min/sem. d'efforts intensifs

# Ordonnance d'activité physique



## Prescription d'activité physique

Mme  M.

Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance : ..../..../.....

**Vous vous situez actuellement ici :** effet dose-réponse

**Définition d'objectif(s) :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Je vous recommande la/les stratégie(s) suivante(s) :**

Type d'activité physique	Nbre de jours/semaine	Durée par jour	Intensité

**Suggestion de prise en charge :**

Consultation de suivi à mon cabinet médical, le (date) : .....

**Matériel complémentaire :**

- Brochure PAPRICA « Bouger »
- Brochure migesplus « Le mouvement, c'est la vie »
- Utilisation d'un podomètre - nombre de pas quotidiens recommandés : .....
- Agenda d'activité physique
- Suggestion d'offres concrètes en matière d'activité physique (choisir dans la liste régionale)

Lieu, date : .....

Timbre et signature du médecin

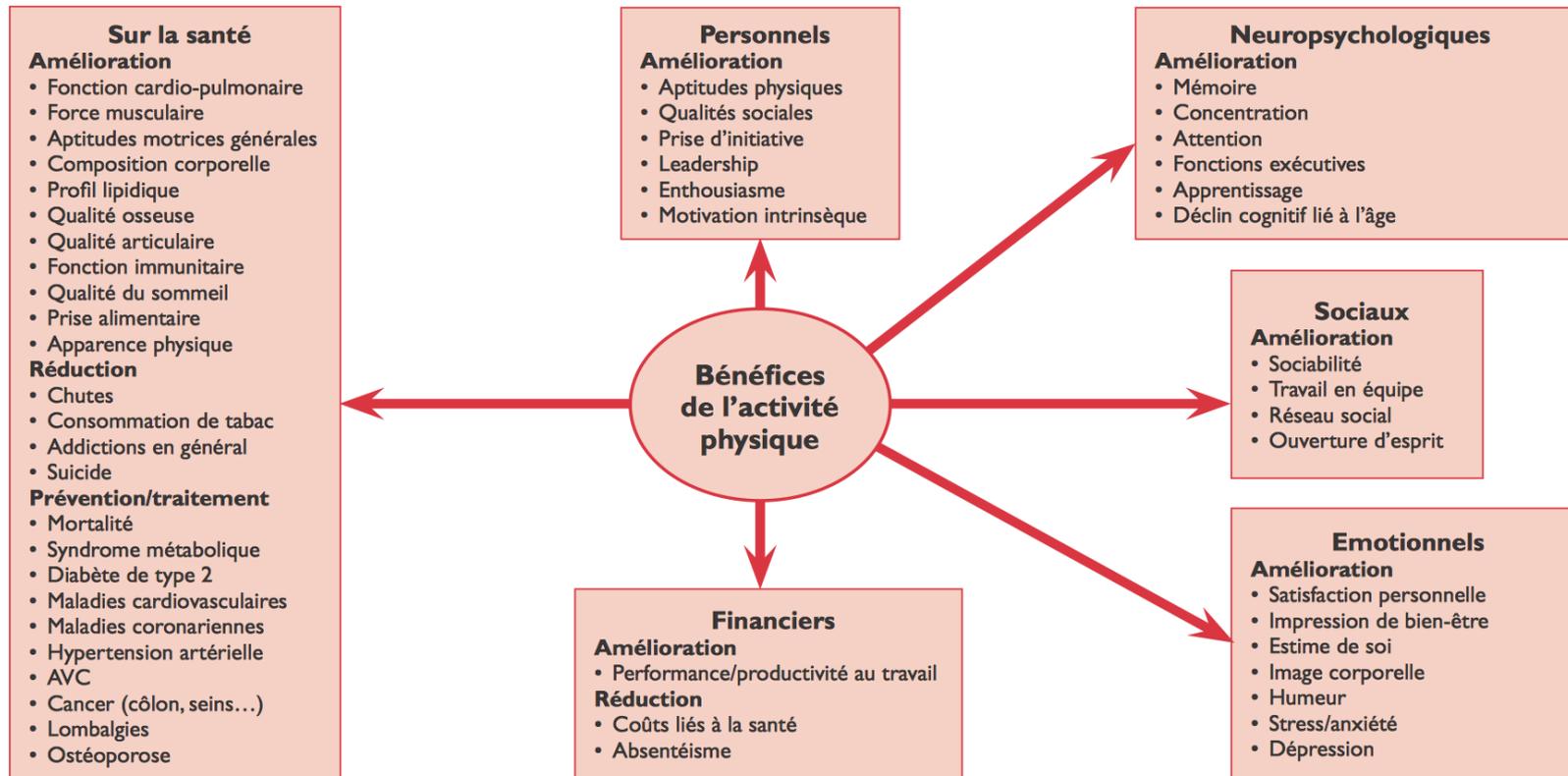
[www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)

# Prescription d'activité physique

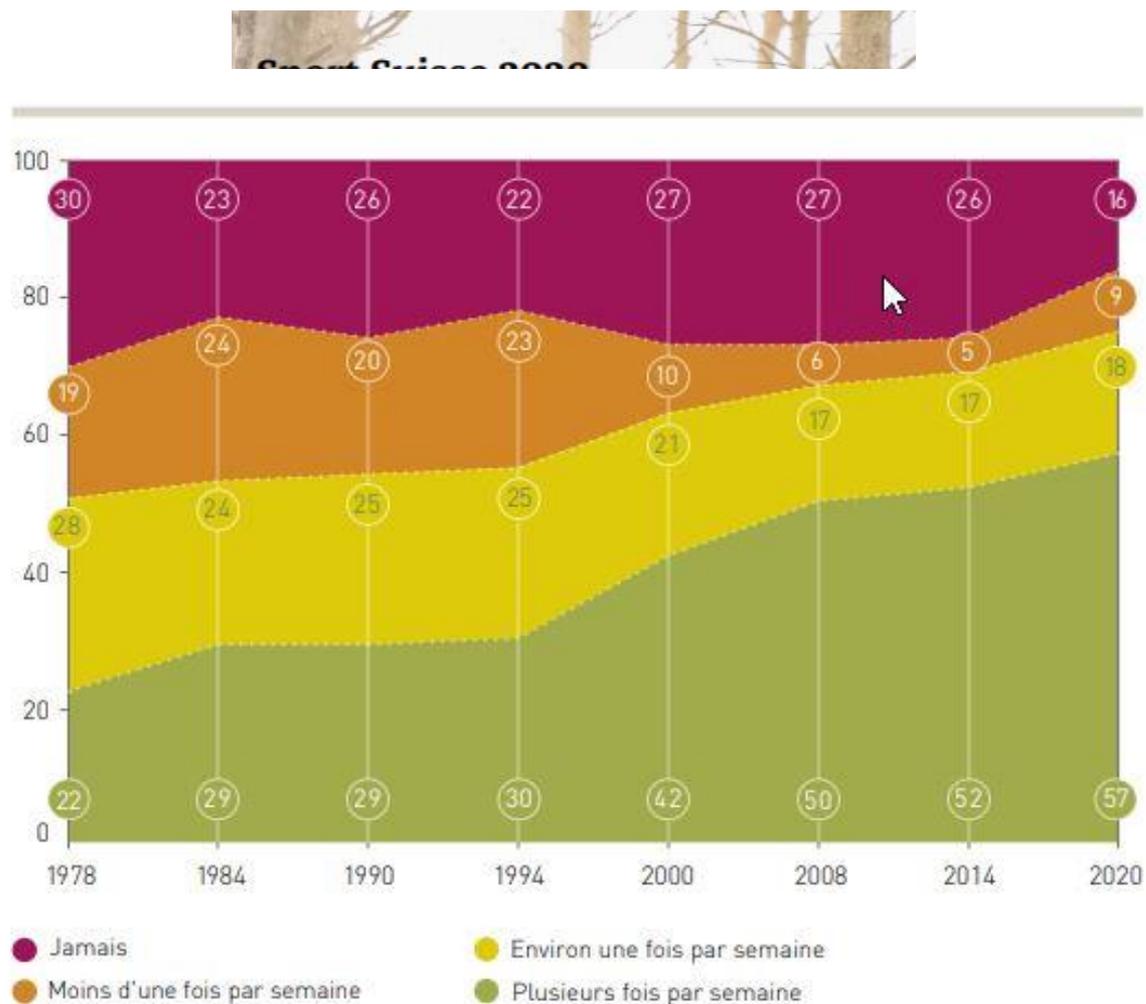
## Box 2 Practical steps for immediate exercise prescription

- ▶ Ask about physical activity (PA) at every consultation.
- ▶ A written prescription building towards accumulating 150 min/week is crucial—it takes just 30 s to do this.
- ▶ Encourage the patient to measure (eg, pedometer and smart phone) and record their PA (paper and mobile app).
- ▶ Refer on as appropriate—consider appropriate physicians, physiotherapists, clinical exercise physiologists, kinesiologists and certified fitness instructors.
- ▶ Follow-up with the patient to chart progress, set goals, solve problems, and identify and use social support.

# Bienfaits de l'AP



# Enquête Sport Suisse 2020



Sport Suisse 2020. Activité et consommation sportives de la population Suisse  
<https://www.baspo.admin.ch/fr/dokumentation/publikationen/sport-schweiz-2020.html>