

# Programmes multidisciplinaires et lombalgie chronique



## Concepts et aspects pratiques



Jean-Paul Gallice<sup>1</sup>, Danièle Kupper<sup>2</sup>, Denis Rentsch<sup>3</sup>, Vincent Barthassat<sup>4</sup>, Christine Cedraschi<sup>5</sup>, Stéphane Genevay<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Physiothérapie, <sup>2</sup>Ergothérapie, <sup>3</sup>Service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise, <sup>4</sup>Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques, <sup>5</sup>Service de médecine interne de réhabilitation, <sup>6</sup>Service de rhumatologie

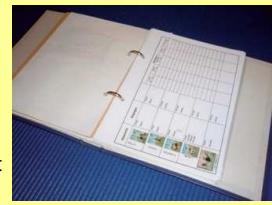
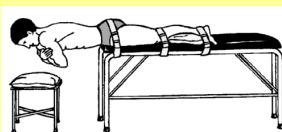
### Illustration à partir du programme Prodigé© (PROgramme Dos des Institutions Universitaires Genevoises)

#### Attentes des patients



Activités / difficultés	importance	difficulté	peur
travail de bureau	10	10	8
sport : basket, jogging (son ami fait de la grimpe)	10	10	10
danse latino	9	10	9
sexualité	9	8,5	0
position statique	8	9	5
promenade avec son chien	8	7	5
vie familiale avec enfants	7	5	5
grossesse future	7	10	10
shopping, porter	6	3	0
piscine	10	8	6

#### Evaluation par les thérapeutes



- Présélection médicale et physiothérapeutique
- Bilan des capacités physiques (déconditionnement, souplesse,...), conséquences psychiques (anxiété-dépression), degré de kinésiophobie, et difficultés professionnelles

Reconnaitre la souffrance du patient

Démystifier la baguette magique, mais apporter des solutions  
Favoriser la mobilité

Meilleure compréhension du rôle du mouvement

Travailler sur les représentations, peurs et évitements des patients

Ne pas oublier le plaisir  
Développer la motivation  
Offrir un levier de contrôle au patient

#### NEGOCIATION DES OBJECTIFS

**A l'issu des 4 semaines, Monsieur X est capable, lors d'une sortie en discothèque, de tenir une succession de danses latinos durant 15 mn.**  
Objectif physio : lever 4 plaques au back extension.

Expérimenter progressivement des situations perçues comme dangereuses et évolution vers l'autonomie en développant un programme d'exercices et de techniques d'ergonomie personnalisées

#### Contrat

#### CONCEPTS

- Privilégier le modèle biopsychosocial
- Aborder la lombalgie en la considérant comme un dysfonctionnement et non comme une lésion
- Inciter le patient à reprendre ses activités, y compris son activité professionnelle
- Faire pratiquer des exercices intensifs
- S'entourer d'une équipe multidisciplinaire

Endurance

Evaluation professionnelle

Groupe de parole

Activités quotidiennes

Piscine

Proprioception

Informations médicales

Musculation fitness

Relaxation