

AUTOGESTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA DOULEUR DANS LA LOMBALGIE CHRONIQUE

**Du partenariat à la co-construction d'interventions avec les
personnes concernées**

5^e journée interprofessionnelle - Ensemble contre la douleur :
coordonner les expertises, inclure les patient·es

Mathilde Berger

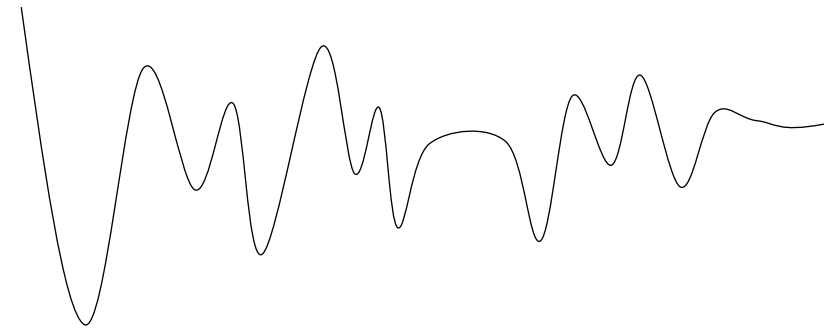


CONTEXTE

Traitements multidisciplinaires :

- Exercices physiques
- Thérapies psychologiques
- Education thérapeutique et soutien à l'autogestion

➔ Activité physique



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Quelle est la meilleure
activité pour mon dos ?

Préférence
Adhésion
+
Autogestion

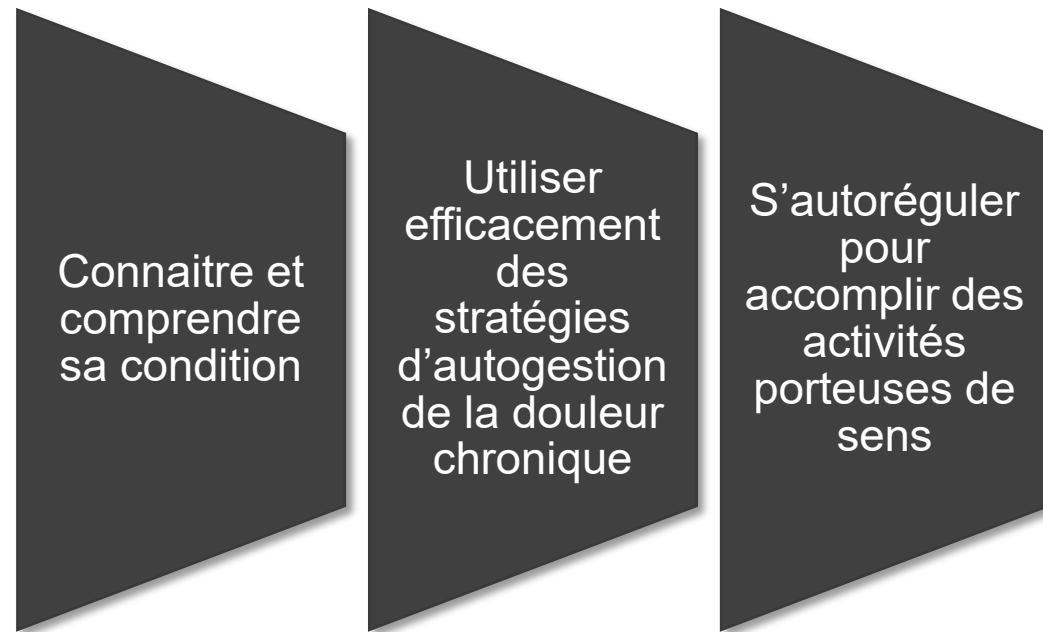
L'AUTOGESTION – DE QUOI PARLE T'ON ?

« La capacité d'un individu à **gérer** les symptômes, le traitement, les conséquences physiques et psychosociales ainsi que **les changements de style de vie** inhérents au fait de vivre avec une maladie chronique »

- Perspective biopsychosociale
- Connaissances et compétences
- Partenariat

L'AUTOGESTION – DE QUOI PARLE T'ON ?

- Processus d'autonomisation

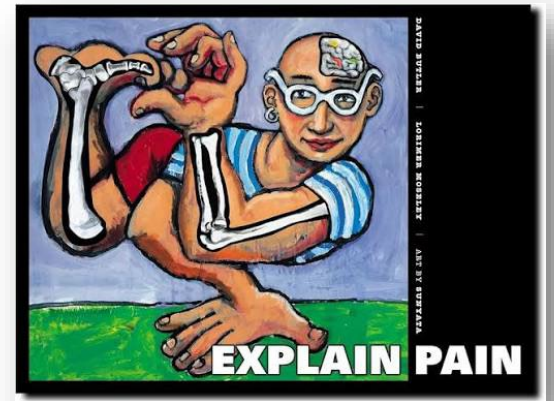


Connaitre et comprendre sa condition

- Comprendre les mécanismes, les facteurs biopsychosociaux
- Identifier ses propres stratégies d'adaptation à la douleur
- Utiliser les sources d'informations appropriées
- S'adresser aux professionnel·les qualifié·es

Moyens et outils

- Education personnalisée aux neurosciences de la douleur
- Livres, vidéos, sites web, diagrammes
- Métaphores, démonstrations visuelles, récits



Utiliser
efficacement
des stratégies
d'autogestion
de la douleur
chronique

- Stratégies de *coping*
- Au moment opportun
- En fonction des besoins personnels

Moyens et outils

- Développement d'une boîte à outils
- Mises en situations, simulations
- Exposition progressive et graduée à l'activité
- Elaboration d'un plan d'autogestion des rechutes

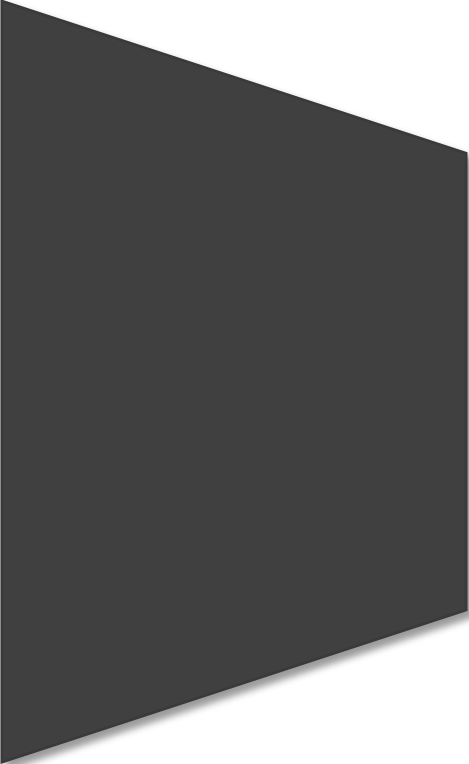
S'autoréguler
pour
accomplir
des activités
porteuses de
sens

- Auto-évaluer sa douleur et le seuil de tolérance à la douleur
- Auto-évaluer son comportement d'activité
- Gérer son énergie
- Ré-intégrer progressivement des activités (modification des routines)

Moyens et outils

- Objectifs SMART
- Planification d'activités, pacing
- Journal d'activité, agenda





Pacing : stratégie d'autogestion **active** par laquelle les individus apprennent à équilibrer le **temps** consacré à **l'activité** et au **repos** avec d'**accroître** leur **fonctionnement** et leur **participation** à des activités significatives

- Engagement actif et intentionnel
- Apprentissage
- Prise en compte du temps
- Répartition équilibrée entre les périodes d'activité et de repos

➔ Preuves limitées. Effet sur le fonctionnement de la personne (raideur articulaire, fatigue, variabilité de l'activité physique)

L'AUTOGESTION – DE QUOI PARLE T'ON ?

Compétences personnelles :

- Résolution de problèmes
- Prise de décision
- Utilisation des ressources
- Planification de l'action



- Identification des difficultés
- Connaissances nécessaires
- Informationnelles, humaines
- Objectifs SMART

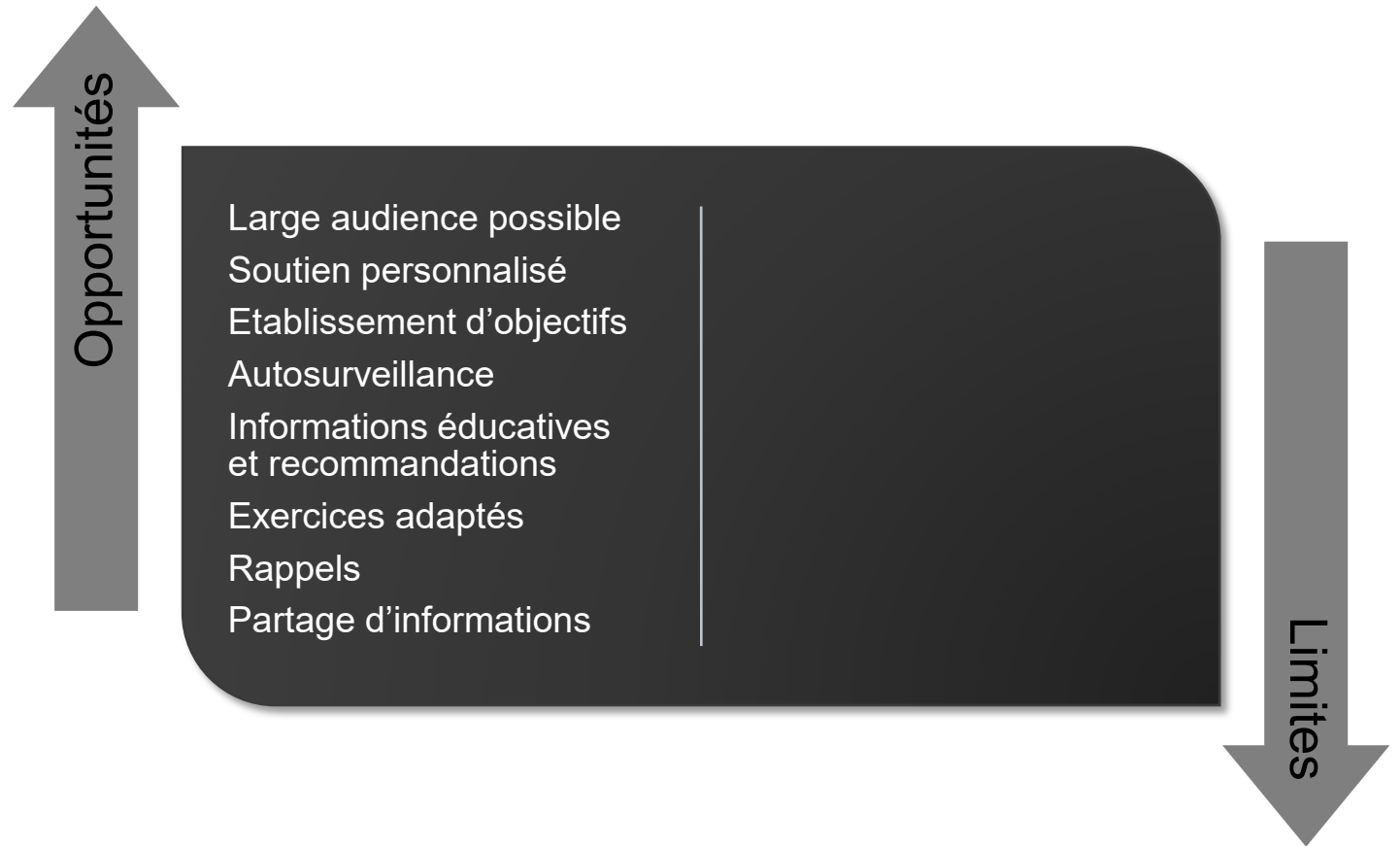
* Renforcement positif

LES PROGRAMMES DE SOUTIEN À L'AUTOGESTION

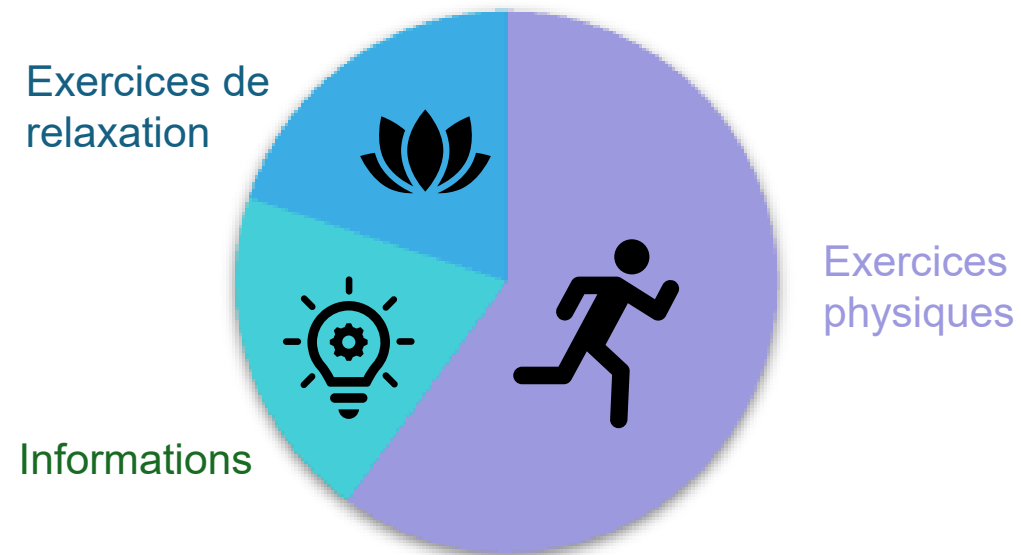
- Durées : 2 à 15 semaines
 - Modalités d'accompagnement : individuel ou groupe
 - Patient·es partenaires
 - Formats : présentiel, à distance, hybride
-
- Efficacité faible à modéré sur la douleur et les incapacités
 - Facteurs explicatifs potentiels : temps, cout, ressources non personnalisées

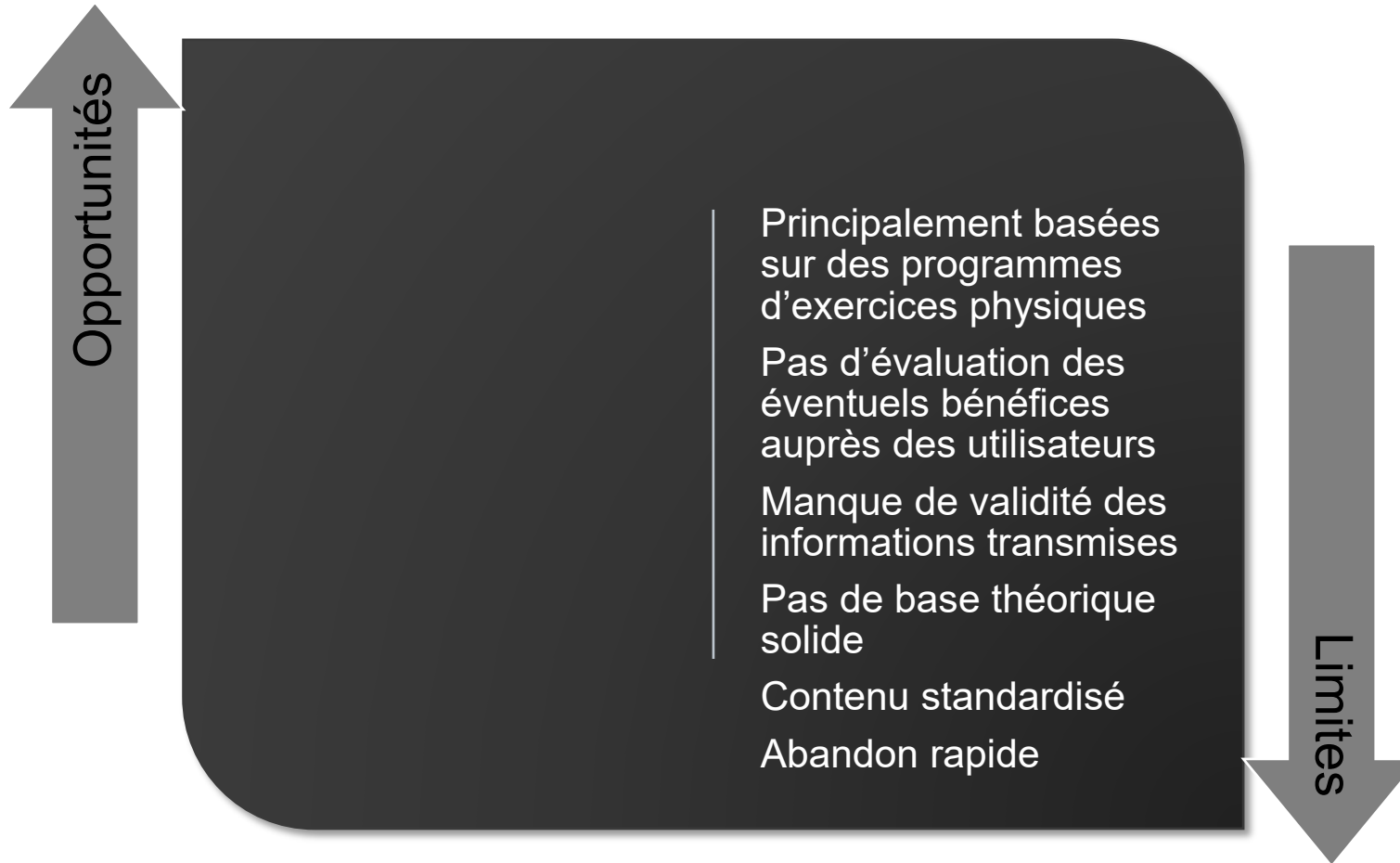
LES TECHNOLOGIES DE SANTÉ UNE OPPORTUNITÉ ?

- mHealth
- Ex. smartphones, tablettes, montres connectées
 - Prévention
 - Traitement
 - Promotion de la santé



mHealth ET LOMBALGIE CHRONIQUE





Manque d'implication des
utilisateur·ices

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

- Approches participatives
- Patient·es, proches, professionnel·les, associations
- Implique :
 - Reconnaissance des savoirs expérientiels
 - Gouvernance partagée
 - Prise en compte du contexte
 - Centré sur le ou la bénéficiaire / l'utilisateur·ice

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

- Conditions de mise en œuvre
 - Cadres (modes de communication, circulation de l'information, évaluation)
 - Caractère itératif
- Pré-requis :
 - Temps
 - Ressources
- Effet : acceptabilité et efficacité

MERCI DE VOTRE ATTENTION

mathilde.berger@hesav.ch