

Effets des exercices supervisés et non supervisés sur la diminution de la douleur d'épaule chez les paraplégiques chroniques en fauteuil roulant manuel : une revue systématique.

Résumé :

Introduction : La douleur d'épaule chez les blessés médullaires est fréquente, avec une prévalence variant de 30 à 70 %. Elle entraîne des limitations dans les activités de la vie quotidienne et impacte la qualité de vie. Pour lutter contre cette douleur, les exercices sont un moyen de traitement efficace ; ils peuvent être supervisés ou non supervisés. Les exercices supervisés et non supervisés ont eu une efficacité similaire dans le conflit sous-acromial sur la diminution de la douleur d'épaule. L'objectif de ce mémoire est de déterminer s'il existe une efficacité supérieure des exercices supervisés par rapport aux exercices non supervisés dans le traitement des douleurs d'épaule chez le paraplégique chronique en fauteuil roulant manuel. **Méthode :** Une revue systématique a été réalisée. Les bases de données suivantes ont été interrogées : PEDro, PubMed, ScienceDirect, Cochrane Library, Australian New Zealand clinical Trials Registry, clinicaltrials.gov, clinicaltrialsregister.eu, Kinédoc et Google Scholar. Le critère de jugement principal est l'intensité de la douleur et les critères secondaires sont la qualité de vie, la participation et le score fonctionnel du membre supérieur. **Résultats :** Huit études ont été retenues dans la revue dont 1 essai contrôlé randomisé, 1 essai contrôlé, 5 séries de cas et 1 étude de cas ont été sélectionnés. L'essai contrôlé randomisé a montré que les exercices supervisés ont permis une diminution significative de la douleur d'épaule tandis que les exercices non supervisés ont permis une diminution non significative de la douleur. Les séries de cas ont également montré une diminution significative de la douleur d'épaule grâce aux exercices supervisés. La qualité de vie et la participation n'ont pas été évaluées car les études incluses n'ont pas étudié ces critères. **Conclusion :** Cette revue conclue à une absence de supériorité des exercices supervisés par rapport aux non supervisés due à la faiblesse méthodologique des études. Les exercices supervisés semblent être plus efficaces que les non supervisés afin de diminuer la douleur d'épaule chez le paraplégique. D'autres études, avec une définition claire de la supervision, sont nécessaires.

Mots-clés : blessé médullaire, douleur d'épaule, exercice, fauteuil roulant, supervisé

Effects of Supervised and Unsupervised Exercises on Shoulder Pain in Manual Wheelchair Users with Chronic Paraplegia: a Systematic Review.

Abstract:

Introduction: Shoulder pain is common in spinal cord injury, with a prevalence ranging from 30 to 70%. It leads to limitations in daily life activities and impacts quality of life. Therapeutic exercises have been demonstrated to be an effective treatment for shoulder pain; they could be supervised or unsupervised. Both have similar effectiveness on shoulder pain in subacromial impingement syndrome. The objective of this review is to determine whether supervised exercises are more effective than unsupervised exercises to treat shoulder pain for patients in manual wheelchair suffering from chronic paraplegia. **Methods:** A systematic review has been conducted. The following databases were consulted: PEDro, PubMed, ScienceDirect, Cochrane Library, Australian New Zealand clinical Trials Registry, clinicaltrials.gov, clinicaltrialsregister.eu, Kinedoc and Google Scholar. The main outcome was pain intensity and secondary outcomes were quality of life, participation and upper limb activity. **Results:** Eight studies were selected in the review, including 1 randomized controlled trial, 1 controlled trial, 5 case series and 1 case study. The randomized controlled trial showed that supervised exercises resulted in a significant decrease in shoulder pain while unsupervised exercises resulted in a non-significant decrease in pain. The case series also showed a significant decrease in shoulder pain through supervised exercises. Quality of life and participation were not assessed as the included studies did not examine these outcomes. **Conclusion:** This review concludes that supervised exercises are not superior to unsupervised exercises due to studies' methodological weaknesses and high risk of bias. Supervised exercises might be more effective than unsupervised exercises in reducing shoulder pain patients with paraplegia. Further studies including a clear definition of supervision are needed.

Keywords: spinal cord injury, shoulder pain, exercise, wheelchair, supervised