

Introduction : À mesure du vieillissement, la fonction d'équilibration est altérée. Afin de limiter les événements péjoratifs qui menacent l'autonomie des personnes âgées, nous pouvons leur proposer des auto-exercices. Ces derniers devraient toutefois être effectués quotidiennement pour bénéficier de résultats à long terme. En vue d'en améliorer l'observance, l'entretien motivationnel, qui a fait ses preuves dans de nombreux domaines, a déjà été expérimenté pour maximiser l'observance à des programmes chronophages, sans résultat significatif. Qu'en serait-il avec un programme moins lourd, comprenant seulement 3 auto-exercices que le patient devrait réaliser chaque jour ? Chez les patients de plus de 65 ans présentant des troubles de l'équilibre, quel serait l'impact de l'entretien motivationnel ajouté au traitement kinésithérapique conventionnel sur l'observance de 3 auto-exercices à effectuer quotidiennement ?

Matériel et méthode : Huit patients ont été inclus dans l'étude et répartis au hasard entre 2 groupes, l'un proposant une prise en soin conventionnelle (groupe témoin) et l'autre y ajoutant un entretien motivationnel (groupe EM) à J0. Une fiche d'auto-exercices a été présentée à ces sujets. Leur équilibre a été évalué au moyen de l'échelle EquiMoG à J0 et J42, et leur observance des auto-exercices fut analysée à travers 2 questionnaires distribués à J21 et J42.

Résultats : L'observance du groupe EM est significativement supérieure à celle du groupe témoin à J21 concernant le nombre de séances d'auto-exercices par semaine, et le nombre de réalisations des exercices 1 et 2. Elle l'est aussi à J42 pour l'exercice 3, que la majorité des patients du groupe témoin avait abandonné. Les résultats ne sont pas statistiquement significatifs concernant le respect du nombre de séries et de répétitions des exercices.

Discussion et conclusion : Il aurait été intéressant de faire cette étude en 2 temps, avec 42 jours de traitement conventionnel, suivis d'un entretien motivationnel et de 42 nouveaux jours d'étude, afin que les patients soient leurs propres témoins.

Mots clés : entretien motivationnel, équilibre postural, observance par le patient, sujet âgé

ABSTRACT

Introduction: Balance tends to worsen with age. To prevent a loss of autonomy due to balance disorders, physiotherapists can suggest to patients several at home exercises. These should be carried out each day to achieve long-term results. To improve patient compliance, motivational interviewing has already proven its worth but there are no significant results that concern time-consuming exercise programs, such as a daily 3 exercise program. In patients over 65 years old with balance disorders, how might the combination of motivational interviewing and conventional treatments impact patient compliance to a daily 3 exercise program?

Materials and methods: Eight patients were included in this study and randomly split into 2 groups: a conventional treatment plus motivational interviewing group (MI group) at day 0 or a conventional treatment only (control group). Both groups received an exercise sheet. A participant's balance was evaluated with the EquiMoG tool at day 0 and 42. Their compliance was rated at day 21 and 42 using a questionnaire.

Results: The MI group was significantly more compliant than the control group at day 21 with respect to the number of exercise sessions per week and the number of times that 1 and 2 were performed separately. The MI group was also more compliant at day 42 for the third exercise because the majority of control group participants had already stopped following the daily exercise sessions. Our results are not significant with respect to population compliance for the number of sets and repetitions.

Discussion and conclusion: A two-phased study may have been interesting, with conventional treatments during the first 42 days, followed by motivational interviewing and a second phase of 42-day observation. With such a study, patients would have, themselves, witnessed their compliance and improvement.

Key words: motivational interviewing, postural balance, patient compliance, aged