

L'UTILISATION DES AUTO-EXERCICES DANS LA PRATIQUE DES MASSEURS-KINESITHERAPEUTES LIBERAUX DU GRAND-EST : UNE ENQUETE PAR QUESTIONNAIRE

Introduction : Depuis quelques années maintenant, les patients sont invités à devenir acteurs de leur santé en pratiquant de l'auto-gestion. L'auto-gestion consiste à réaliser des soins pharmacologiques ou non-pharmacologiques de manière non-supervisée. Dans leur champ d'activité, les kinésithérapeutes sont amenés à conseiller aux patients des auto-exercices réalisables à domicile. Cependant, cet outil thérapeutique pose le problème de la non-observance qui peut retarder les bénéfices de la rééducation et peut décourager le thérapeute à suivre cette stratégie. Les raisons d'un taux d'observance faible sont diverses mais le kinésithérapeute possède de nombreuses solutions pour y faire face. Nous nous demandons alors quelle place occupe les auto-exercices à domicile dans l'arsenal thérapeutique des Masseurs-Kinésithérapeutes Libéraux du Grand-Est (MKLGE) et comment pouvons-nous optimiser l'observance des patients à ce type de prise en charge ?

Méthode : Nous avons réalisé un questionnaire via Google Formulaire® que nous avons diffusé grâce à l'URPS et à des entretiens téléphoniques avec des masseurs-kinésithérapeutes libéraux du Grand-Est. Les réponses ont été collectées entre le 15 décembre 2021 et le 6 février 2022.

Résultats : 111 répondants ont été inclus dans l'étude. Pour 95,50% (n=106) des professionnels interrogés, les auto-exercices sont utilisés « souvent » voire « systématiquement » dans leur pratique. La note moyenne attribuée à l'importance de ces derniers s'élève à 4,08 sur 5. Concernant les moyens d'améliorer l'observance, l'éducation des patients, les bilans récurrents et les supports d'apprentissage ont été les plus mentionnés.

Discussion : Notre étude révèle que les auto-exercices à domicile occupent une place importante dans l'arsenal thérapeutique des MKLGE. L'observance des patients paraît satisfaisante pour les professionnels interrogés et les moyens qu'ils ont cités afin de la renforcer se sont avérés efficaces dans la littérature. Les principaux reposent sur la théorie des changements de comportement mais les masseurs-kinésithérapeutes se sentent globalement peu compétents à ce sujet.

Conclusion : Les auto-exercices sont un bon outil thérapeutique afin d'optimiser les résultats de la rééducation obtenus en séances supervisées. Cependant, le contact avec le kinésithérapeute ne peut pas être substitué car celui-ci permet d'augmenter l'auto-efficacité du patient et de renforcer sa motivation.

Mots clés : auto-exercices à domicile, autosoins, kinésithérapie, observance.

THE USE OF SELF-EXERCISES IN THE PRACTICE OF LIBERAL PHYSIOTHERAPISTS FROM GRAND-EST : A QUESTIONNAIRE SURVEY

Introduction: For some years now, patients have been invited to become actors in their health by practicing self-management. Self-management consists in carrying out pharmacological or non-pharmacological care in a non-supervised way. In their field of activity, physiotherapists are led to advising patients on self-exercises that can be performed at home. However, this therapeutic tool poses the problem of non-adherence which can delay the benefits of rehabilitation and can discourage the therapist from following this strategy. The reasons for a low compliance rate are diverse but the physiotherapist has many solutions to deal with it. Therefore, we ask ourselves what place does home self-exercise occupy in the therapeutic arsenal of liberal physiotherapists in the Grand-Est and how can we optimize patient compliance with this type of management?

Method: We carried out a questionnaire via Google Forms® which we distributed through the URPS and phone interviews with MKLGEs. Responses were collected between December 15, 2021 and February 6, 2022.

Results: 111 respondents were included in the study. For 95.50% (n=106) of the professionals surveyed, self-exercises are used "often" or "systematically" in their practice. The average score attributed to the importance of these exercises was 4.08 out of 5. Regarding ways to improve compliance, patient education, recurrent check-ups, and learning materials were the most mentioned.

Discussion: Our study reveals that home self-exercises are an important part of the MKLGE therapeutic arsenal. Patient compliance appears to be satisfactory for the professionals interviewed, and the means they cited to reinforce it have been shown to be effective in the literature. The main ones are based on the theory of behavioural changes but the physiotherapists feel that they are generally not very competent in this issue.

Conclusion: Self-exercises are a good therapeutic means to optimize the results of rehabilitation obtained in supervised sessions. However, contact with the physiotherapist cannot be substituted because it increases the patient's self-efficacy and reinforces his motivation.

Key words: home self-exercises, self-care, physiotherapy, compliance.