

La sophrologie et les troubles du sommeil dans la prise en charge en masso-kinésithérapie des patients rachialgiques chroniques : une étude qualitative

Introduction : Le sommeil est un élément essentiel dans notre vie, son mode de fonctionnement comprend plusieurs facteurs difficiles à appréhender. La physiologie de la douleur est également complexe. Les troubles du sommeil et les rachialgies chroniques montrent de nombreuses relations au niveau physique et psychologique. L'intérêt de cette étude est de voir si la sophrologie joue un rôle supplémentaire à la kinésithérapie dans la prise en charge de ces troubles.

Méthode : Nous avons effectué une enquête via six entretiens semi-directifs réalisés par visioconférence avec des Masseurs-Kinésithérapeutes exerçant la sophrologie caycédienne.

Résultats : Les kinésithérapeutes avancent des apports concrets de la sophrologie à la kinésithérapie dans le traitement des troubles du sommeil chez les patients rachialgiques chroniques. Nous retrouvons, entre autres, la prise de conscience de tout le corps, la relaxation, l'autonomisation du patient, l'auto-prise en charge de la qualité de vie. Les enquêtés citent également une amélioration de la relation thérapeutique grâce à la sophrologie.

Discussion : Nous pouvons noter que les kinésithérapeutes interrogés mettent en valeur tous les bienfaits de la sophrologie. Ils soulignent le fait qu'il faut développer la pratique. La prise en charge globale du patient est meilleure en combinant la sophrologie à la kinésithérapie, non seulement sur la pathologie mais surtout sur l'entièreté de la personne. Les discours vont au-delà de la prise en charge des troubles du sommeil chez les rachialgiques chroniques. Pour les enquêtés, le développement de la sophrologie est essentiel afin d'amener une évolution dans les soins. Nous ne retrouvons que peu d'études sur le sujet, mais les résultats semblent concorder avec les propos des enquêtés.

Conclusion : Nous pouvons en conclure que la sophrologie a une place importante dans la prise en charge des troubles du sommeil chez les rachialgiques chroniques selon les kinésithérapeutes interrogés. La sophrologie permet d'enrichir la pratique de la kinésithérapie en renforçant ses principes. La sophrologie va donc être pour les enquêtés un pilier de l'évolution du soin. Nous encourageons à mener des études sur le terrain pour confirmer les propos de cette enquête.

Mots-clés : chronicité ; qualité de vie ; rachialgies ; sommeil ; sophrologie caycédienne.

Sophrology and sleep disorders in the physiotherapy management of patients with chronic back pain : a qualitative study

Introduction : Sleep is an essential element in our life, its mode of operation includes several factors that are difficult to understand. The functioning of pain is also complex. Sleep disorders and chronic back pain show many relationships at the physical and psychological level. The interest of this study is to see if sophrology plays an additional role to physiotherapy in the management of these disorders.

Method : We carried out a study via six semi-directive interviews executed in videoconference with physiotherapists practicing caycedian sophrology.

Results : Physiotherapists advance concrete contributions of sophrology to physiotherapy in the treatment of sleep disorders among patients with chronic back pain. We find, inter alia, the awareness of the whole body, relaxation, empowerment of the patient, self-management of the quality of life. Interviewees also cite an improvement in the therapeutic relationship thanks to sophrology.

Discussion : We can note that the questioned physiotherapists highlight all the benefits of sophrology. They emphasize the fact we must develop the practice. The overall care of the patient is better by combining sophrology with physiotherapy, not only on the pathology but especially on the whole person. The speeches go beyond the management of sleep disorders among patients with chronic back pain. For interviewees, the development of sophrology is essential in order to bring an evolution in care. We find only few studies on the subject, but the results seem to agree with the comments of the respondents.

Conclusion : We can conclude that sophrology has an important place in the management of sleep disorders among patients with chronic back pain according to the physiotherapists interviewed. Sophrology makes it possible to enhance the practice of physiotherapy by reinforcing its principles. Sophrology will therefore be for the respondents a pillar of the evolution of care. We encourage conducting field studies to confirm the findings of this study.

Keywords : chronicity ; quality of life ; back pain; sleep ; caycedian sophrology