
DOULEURS LOMBAIRES ET PELVIENNES ASSOCIÉES, QUELS TRAITEMENTS MASSO-KINÉSITHÉRAPIQUES POUR LA FEMME ENCEINTE ?
Une revue de la littérature

INTRODUCTION : La grossesse entraîne de nombreux changements dans le corps de la femme. Ces changements, bien que transitoires, peuvent provoquer des douleurs lombo-pelviennes associées. Ces douleurs fréquentes ont tendance à augmenter au fur et à mesure du développement du fœtus. Elles entraînent une altération de la qualité de vie, des performances professionnelles, des capacités fonctionnelles et de l'état psychologique. Leur prise en charge reste à l'heure d'aujourd'hui très disparate. L'objectif de ce mémoire est donc d'identifier les techniques masso-kinésithérapiques permettant une prise en charge optimale de ces douleurs. **MATÉRIEL ET MÉTHODE :** Les bases de données Pubmed, PEDro, ScienceDirect, Google Scholar et Cochrane ont été interrogées pour réaliser nos recherches. Celles-ci ont été limitées aux dix dernières années (2010-2020). Les articles retenus ont été triés suivant les critères d'inclusion et d'exclusion établis. La qualité méthodologique des études retenues a été évaluée grâce à l'outil AMSTAR-II. Les niveaux de preuve ont été estimés en utilisant les recommandations de gradation de la HAS. **RÉSULTATS :** Huit études au total (cinq méta-analyses et trois revues systématiques) ont été incluses dans cette revue. Des bénéfices cliniques ont été rapportés avec la pratique de différents exercices physiques, avec la thérapie manuelle et l'association de plusieurs types de traitements. L'éducation de la femme enceinte a également montré une incidence positive. Des résultats contradictoires ont néanmoins été constatés dans les différentes études. **DISCUSSION :** La comparaison des études a été assez complexe en raison d'une grande hétérogénéité dans la population, le diagnostic, les traitements et les outils de mesure. Ceux-ci n'ont pas forcément été comparables entre eux. Les groupes contrôles ont également été hétérogènes. **CONCLUSION :** Le masseur-kinésithérapeute semble avoir une place importante dans le traitement de ces douleurs. En effet, de nombreux traitements sont à la portée de ces professionnels de santé. Parmi ceux-ci, nous retrouvons des traitements réalisés par les masseurs-kinésithérapeutes comme la thérapie manuelle et ceux réalisés par les patientes elles-mêmes (supervisés par les kinésithérapeutes) à savoir des exercices physiques. Une association de plusieurs traitements peut également aider au soulagement de ces douleurs avec un accent tout particulier sur l'éducation de la femme.

Mots clés : douleur lombaire, douleur pelvienne, femme enceinte, masso-kinésithérapie, traitement

COMBINED LOW BACK PAIN AND PELVIC GIRDLE PAIN, WHICH PHYSIOTHERAPEUTIC TREATMENTS FOR PREGNANT WOMAN?
A LITERATURE REVIEW

INTRODUCTION: Pregnancy causes many changes in a woman's body. These changes are mostly transient and can lead to lumbopelvic pains. These frequent pains increase during fetus develops. They have a very real negative impact on quality of life, professional performance, functional capabilities and psychological state. Their medical care remains very disparate today. The aim of this university dissertation is therefore to identify the physiotherapeutic techniques enabling optimal pain management. **MATERIAL AND METHOD:** Pubmed, PEDro, ScienceDirect, Google Scholar, Cochrane Library databases were consulted for our searches. The researchs were limited to the last ten years (2010-2020). The articles selected were sorted according to inclusion and exclusion criteria. The methodological quality of the selected studies was assessed using AMSTAR-II. Levels of evidence were estimated using HAS grading recommendations. **RESULTS:** A total of eight studies (five meta-analyses and three systematic reviews) were included in this review. Clinical benefits have been reported with different types of physical exercises, manual therapy as well with the combination of several types of treatment. Education of the pregnant woman also revealed a positive impact. However, contradictory results were found in the different studies selected. **DISCUSSION:** The comparison of studies was quite complex due to a large heterogeneity in the population, diagnosis, treatments and measurement tools. These are not necessarily comparable across studies. The control group were also heterogeneous. **CONCLUSION:** Physical therapists seem to have an important place in the treatment of lumbopelvic pain during pregnancy. Indeed, many treatments are available to support these health professionals. These include treatments carried out by physiotherapists such as manual therapy and those carried out by the patients themselves (supervised by physiotherapists), namely physical exercises. A combination of several treatments can also help to relieve these pains with a particular emphasis on education.

Keywords: low back pain, pelvic girdle pain, pregnant women, physiotherapy, treatment