

RÉSUMÉ:

Introduction :

La lombalgie chronique est un problème majeur de santé publique et constitue un fardeau économique en France. Elle représente un arrêt de travail sur six et correspond à la première cause d'incapacité chez les travailleurs de moins de quarante cinq ans. Sa prise en charge est complexe sur le plan physique et psychologique. L'activité physique (AP) est recommandée, par conséquent le Masseur-Kinésithérapeute (MK) se doit de réaliser une prise en charge active. L'objectif de cette revue est de définir quel type d'AP est recommandée pour ces patients et de préciser ses modalités de pratique pour diminuer leur douleur.

Méthode :

Les bases de données MEDLINE, Cochrane library, PEDro ont été interrogées pour les rapports publiés portant sur le traitement de la douleur des lombalgies chroniques par l'intervention de l'AP. Les études cohortes, méta-analyses, essais contrôlés randomisés et revues systématiques de la littérature ont été incluses. Ces études s'intéressent à une population d'adultes (\geq dix-huit ans) diagnostiquée lombalgique chronique. Les interventions étudiées, étaient l'AP et l'exercice, associés aux champs de la Masso-Kinésithérapie.

Résultats :

Certains résultats montrent que des exercices spécifiques sont efficaces pour diminuer les douleurs lombaires, l'incapacité, l'humeur et permettent de protéger les patients de la dépression. Aucun exercice type n'a d'avantage montré son efficacité par rapport à un autre. Cela laisse un éventail de choix aux MK : renforcement musculaire, endurance, étirement, mobilité, équilibre... Cependant, la lombalgie est multifactorielle. La douleur conduit le patient dans un cercle vicieux de déconditionnement qui désynchronise son horloge biologique et entretient sa mauvaise qualité de vie.

Conclusion :

Les exercices supervisés, structurés et individualisés par un MK sont jugés efficaces pour diminuer les douleurs. Une prise en charge globale (personnel, physique, psycho-social) doit être envisagée si nous voulons répondre à la complexité de cette pathologie.

Mots clefs : Activité Physique, Douleur, Exercice, Lombalgie Chronique, Masseur-Kinésithérapeute.

ABSTRACT :

Background :

Chronic low back pain is a major health problem and economic burden in France. It represents out of six sick leaves and the first cause of disability for workers under forty five years old. Its treatment is physically and psychologically complex. Physical activity is recommended, therefore Physiotherapist must perform active care. The purpose of this review is to define what type of physical activity is recommended for these patients and to specify its modalities of practice to reduce their pain.

Method :

The MEDLINE, Cochrane library and PEDro databases were interviewed for published reports on the treatment of chronic low back pain by physical activity intervention. Cohort studies, meta-analysis, randomised controlled trials and systematic reviews were included. This study focuses on adult population (\geq eighteen years old) diagnosed with chronic low back pain. The interventions studied were physical activity and exercise, related to physiotherapy.

Results :

From the results it appears that specific exercises are effective in reducing lower back pain, disability, mood and protecting patients from depression. No typical exercise has shown any advantage compared to another. Its leaves a range of choices to physiotherapists: muscle-strengthening, endurance, stretching, mobility, balance... However, low back pain is multifactorial. Pain leads patients into a vicious circle of deconditioning which desynchronizes his biological clock and maintains his poor quality of life.

Conclusion :

Supervised, structured and individualized exercises by a physiotherapist are judged effective to reduce the pain. A global care (individual, physical, psycho-social) must be considered if we want respond to the complexity of this pathology.

Keywords : Physical Activity, Pain, Exercise, Chronic Low Back Pain, Physiotherapist.