

RÉSUMÉ

Introduction : en France, la lombalgie est un problème de santé publique. A son stade chronique, les recommandations internationales préconisent la mise en place de traitements à base d'exercices thérapeutiques. La réussite d'un tel traitement repose sur l'adhésion des patients. Celle-ci fait face à de nombreuses barrières qui la rendent insuffisante. La finalité de notre protocole de recherche est de savoir si une application smartphone permet l'amélioration de l'observance des exercices thérapeutiques des patients souffrant de lombalgie chronique commune.

Méthode : l'étude est un essai contrôlé randomisé comparant un groupe expérimental (GE) recevant l'application « Mon Coach Dos » comme support d'accompagnement et un groupe témoin (GT) qui lui a reçu un livret d'exercices. Le critère de jugement principal est un questionnaire qui évalue l'adhésion des patients aux exercices après 3 mois. Le score Québec et l'échelle HAD évaluent leur évolution physique et psychologique à J0 et J+3mois.

Résultats : l'échantillon initial était de 39 patients. Au final, 13 patients ont été inclus dans l'analyse dans le GE contre 19 dans le GT. 78% des patients du GE respectent au moins deux critères d'observance contre 50% pour ceux du GT. Les patients du GE sont plus adhérents à la fréquence et aux consignes des exercices que ceux du GT. En moyenne, dans le GE, le score Québec a diminué de 8,9 points ($p=0,02$) et l'échelle HAD a diminué de 2,3 points ($p=0,15$). Pour le GT, le score Québec a diminué de 5 points ($p=0,05$) et l'échelle HAD n'a pas changé ($p=0,8$).

Discussion : l'utilisation de l'application « Mon Coach dos » présente des résultats encourageants sur l'amélioration de l'adhésion thérapeutique et des scores fonctionnels. Cet outil permet de supprimer certaines limites de l'observance et apporte des facteurs d'amélioration de celle-ci. Des études de plus fortes puissances avec la suppression des biais et l'insertion de certaines améliorations seraient nécessaires pour donner à notre problématique une réponse étayée par un niveau de preuve plus élevé.

Mots clés : application smartphone ; exercices thérapeutiques à domicile ; lombalgie commune chronique ; observance

ABSTRACT

Introduction: in France, low back pain is a public health problem. At its chronic stage, international recommendations prescribe treatments based on therapeutic exercises. The success of this treatment depends on patient adherence. It faces many barriers that make it insufficient. The purpose of this research protocol is to determine whether a smartphone application can improve compliance with therapeutic exercises for patients with common chronic low back pain.

Method: the study is a randomized controlled trial comparing an experimental group (EG) receiving the "Mon Coach Dos" application as a support and a control group (CG) that received an exercise booklet. The main evaluation criterion is a questionnaire that evaluates patients' adherence to exercises after 3 months. The Quebec score and the HAD scale evaluate their physical and psychological evolution at D0 and D+3 months.

Results: the initial sample size was 39 patients. In the end, 13 patients were included in the analysis in the EG compared to 19 in the CG. 78% of GE patients respect at least two compliance criteria compared to 50% of CG patients. EG patients are more compliant with exercise frequency and instructions than those of the CG. On average, in the GE, the Quebec score decreased by 8.9 points ($p=0.02$) and the HAD scale decreased by 2.3 points ($p=0.15$). For the CG, the Quebec score decreased by 5 points ($p=0.05$) and the HAD scale did not change ($p=0.8$).

Discussion: the use of the "Mon Coach Dos" application presents encouraging results on improving therapeutic adherence and functional scores. This tool makes it possible to remove certain limits of compliance and provides factors for improving it. Higher power studies with the removal of bias and the insertion of some improvements would be necessary to give our problem a more robust evidence-based response.

Keywords: smartphone application; home-based exercise program; chronic non-specific low back pain; compliance