

# Croyances, kinésiophobie et évitement:

## Quelles stratégies thérapeutiques ?



Hes·so

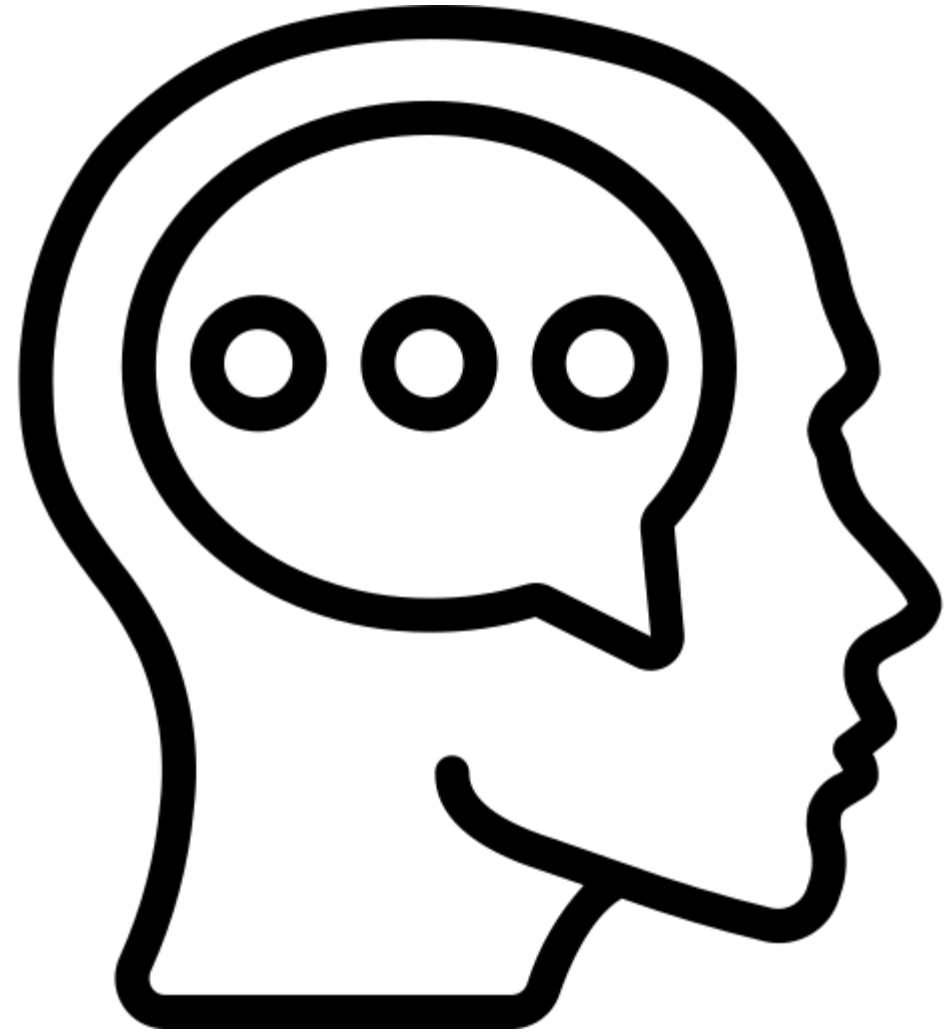


Septembre 2023

Guillaume Christe,

Physiothérapeute, Maître d'Enseignement HES, MSc PT, PhD

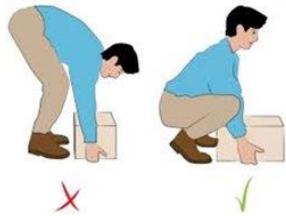
**Croyances**



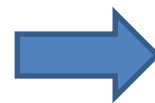
# Croyances



1129 PARTICIPANTS DE LA POPULATION SUISSE ROMANDE




LE DOS EST FACILE À BLESSER → **LE DOS EST FRAGILE**  
IL FAUT ÉVITER CERTAINS MOUVEMENTS/POSTURE  
→ **LE DOS DOIT ÊTRE PROTÉGÉ**  
QU'IL FAUT SAVOIR EXACTEMENT CE QUI SE PASSE DANS LE DOS  
→ **LE MAL DE DOS EST CONSIDÉRÉ COMME UN PROBLÈME GRAVE**






Croyances très présentes dans la population générale et chez les patients

## Beliefs about hip pain and its care

Systematic review



**What we did:**

-  Review of **qualitative studies** - guided by the **Common-Sense Model of Self-Regulation**
-  **Middle-age and older adults with chronic hip pain**
-  **28 studies included**

→ Forte influence des croyances sur le comportement et les choix de traitement

### What we found - beliefs and expectations:

-  People believed hip pain was due to **age, wear and tear, overuse, and posture**
-  People **wanted and needed more information** about hip pain
-  People believed that **nonsurgical treatments** were **unhelpful** or reported they were **not offered**
-  People **rested or avoided activities** to cope with pain
-  People expected that **surgery is inevitable**
-  **Difficulties with movement, personal and social activities, and sleep**

➔ **Croyances des patients fortement influencées par celles de thérapeutes**

Setchell et al. 2017

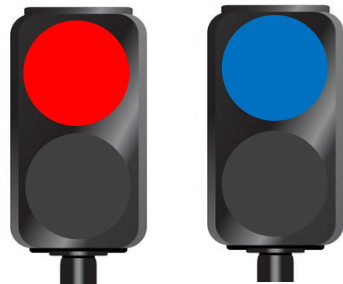
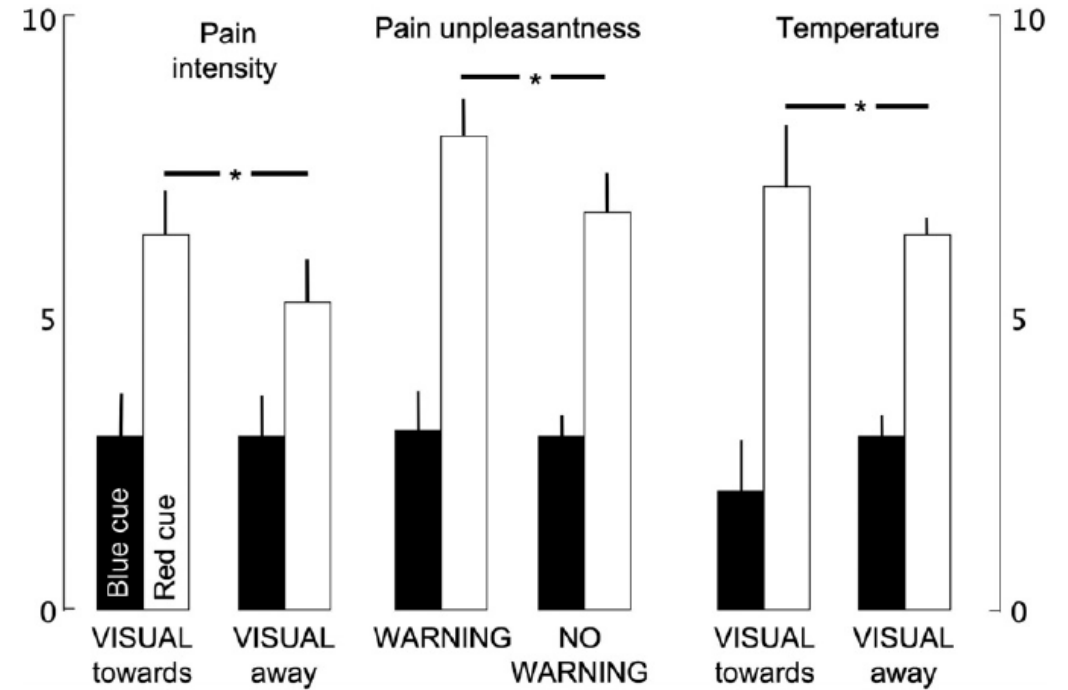
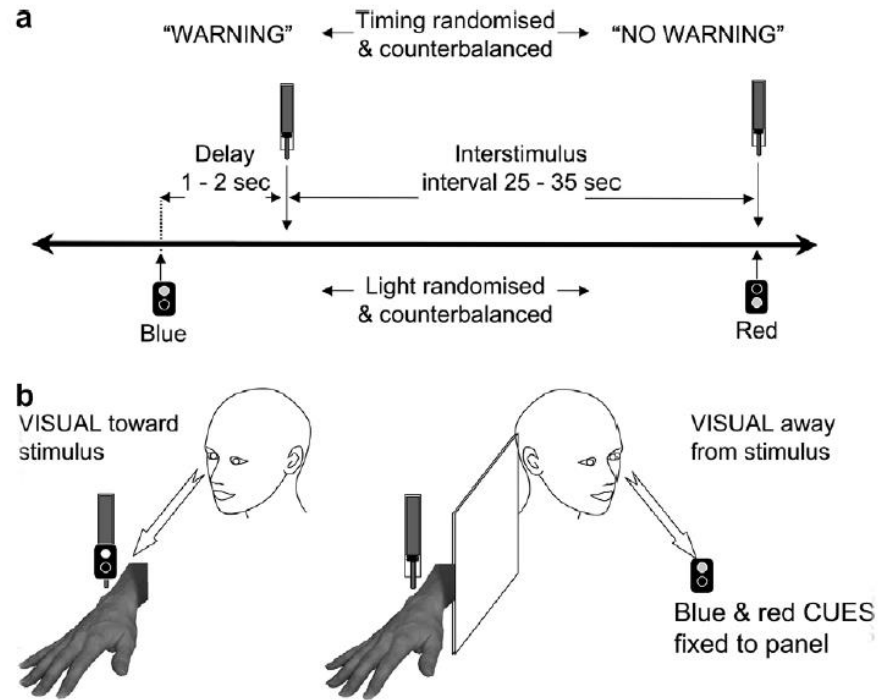
## 288 PHYSIOTHÉRAPEUTES EN SUISSE ROMANDE



- **Prévalence importante de croyances négatives sur le dos**
  - Le dos doit être protégé
  - Le dos a besoin d'une prise en charge spécifique
- **Conseils de protection et de reprise d'activités**
- **Croyances négatives associées avec traitement plus éloignées des guidelines et favorisant plus l'évitement**

Christe et al. 2021

# Croyances et Douleur



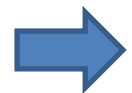
- Stimulus  $-20^{\circ}$
- Perception: chaud quand rouge, froid quand bleu
- Plus douloureux quand la lumière rouge est allumée

# Croyances et Douleur

- Médecins :
  - Ils pensaient donner soit une crème analgésique (thermadol), soit un placebo
- Les patients ont reçu une stimulation thermique identique (47 °)
- Les deux crèmes étaient des placebo

## Résultats

- Moins de douleur perçue et mesurée quand le médecin pensait donner la crème analgésique
- Expression du visage était différente chez les médecins



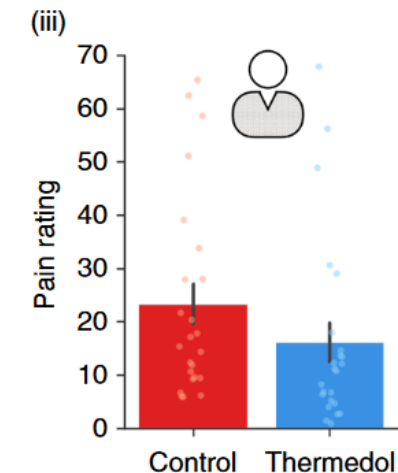
**Croyances du thérapeute peuvent aussi être transmises par des interactions sociales brèves**

## nature human behaviour

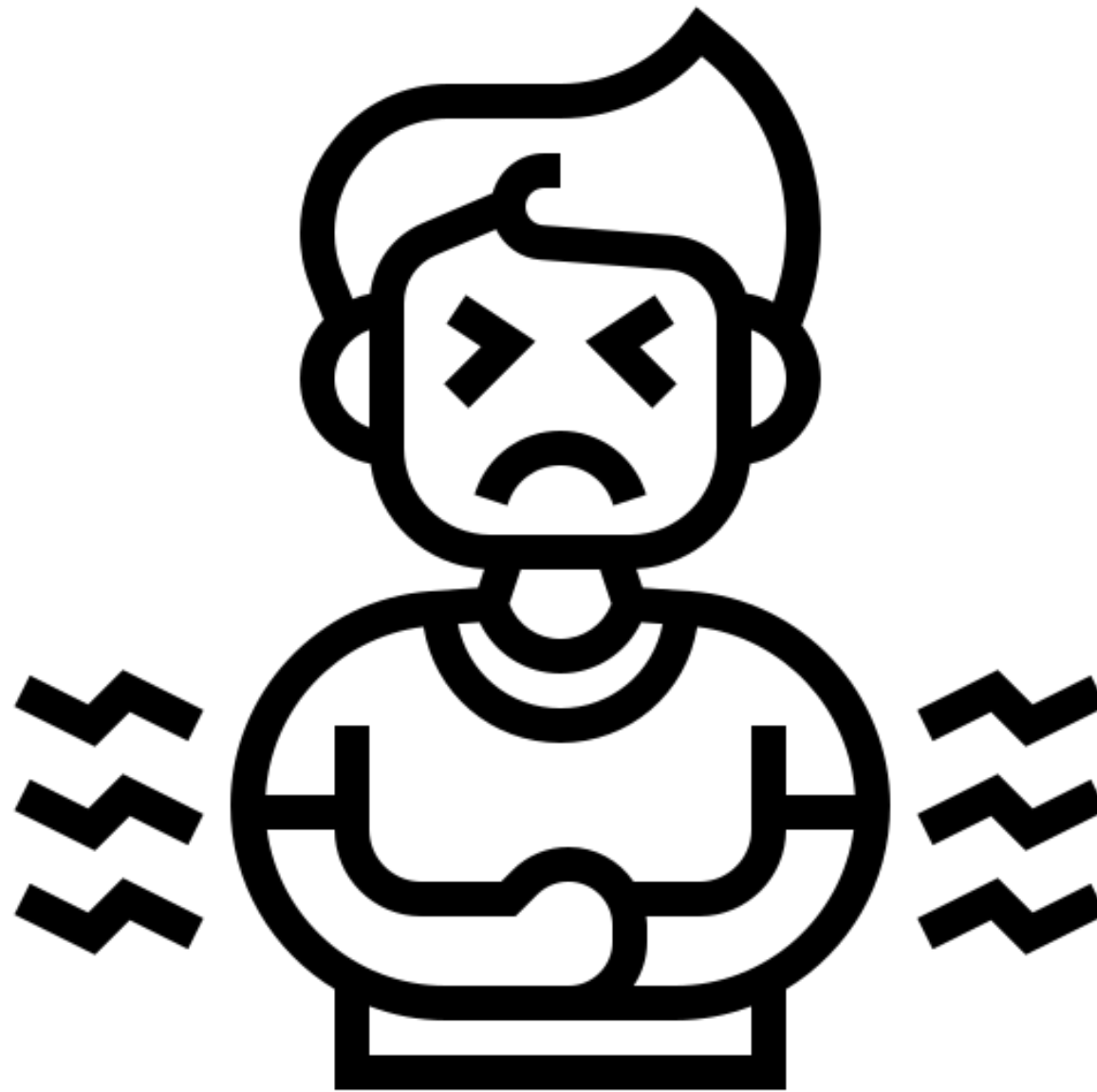
Article | Published: 21 October 2019

### Socially transmitted placebo effects

Pin-Hao A. Chen, Jin Hyun Cheong, Eshin Jolly, Hirsh Elhence, Tor D. Wager & Luke J. Chang

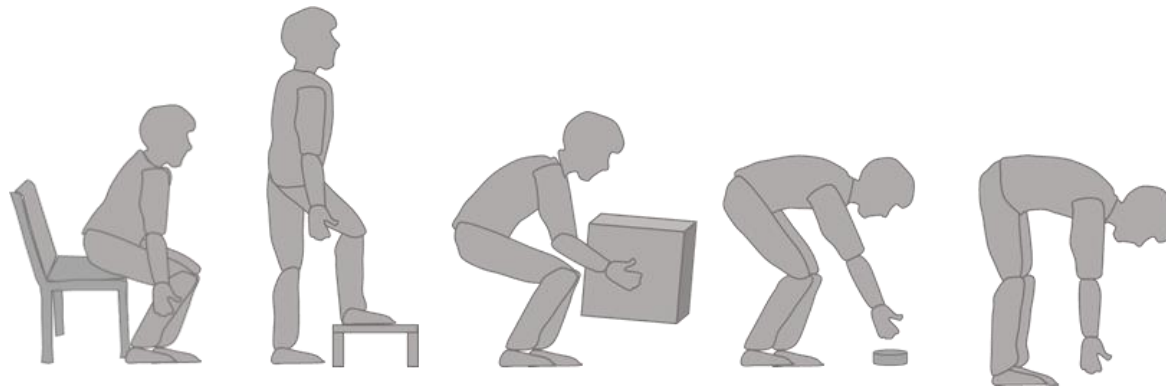
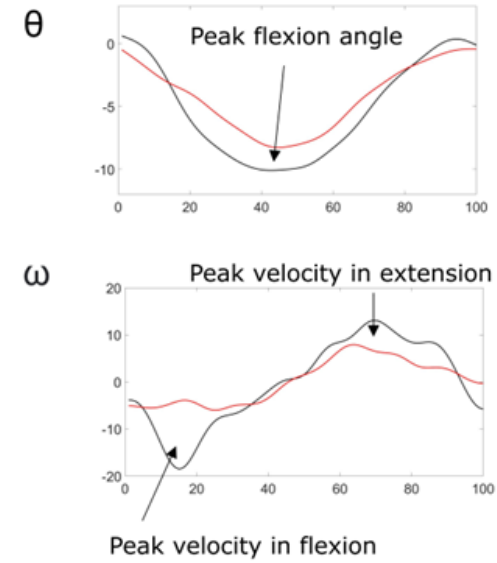
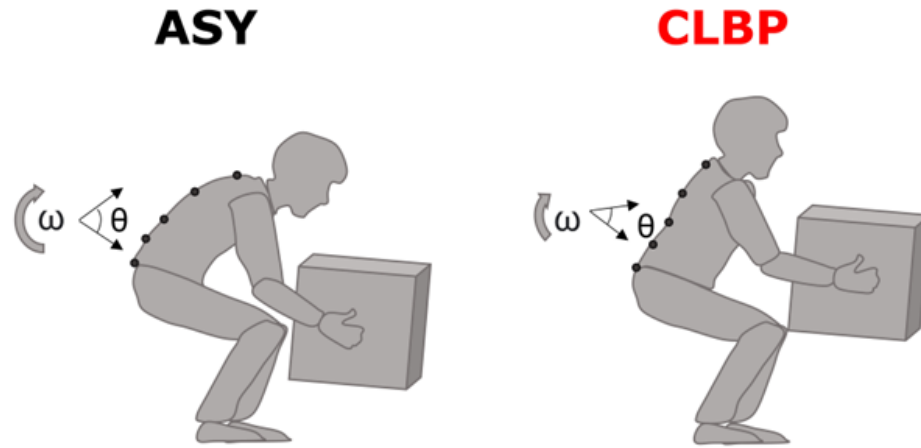


# Kinésiophobie et évitement

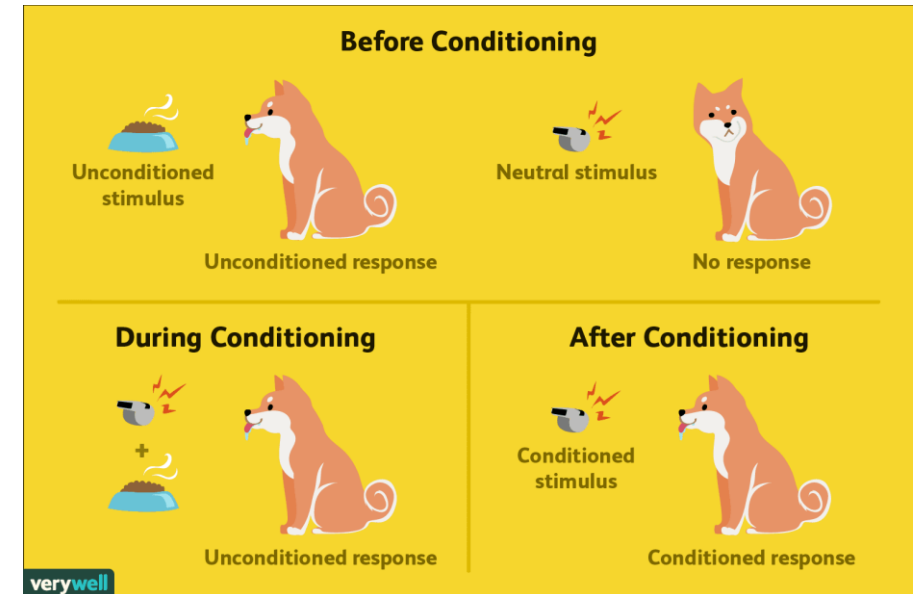
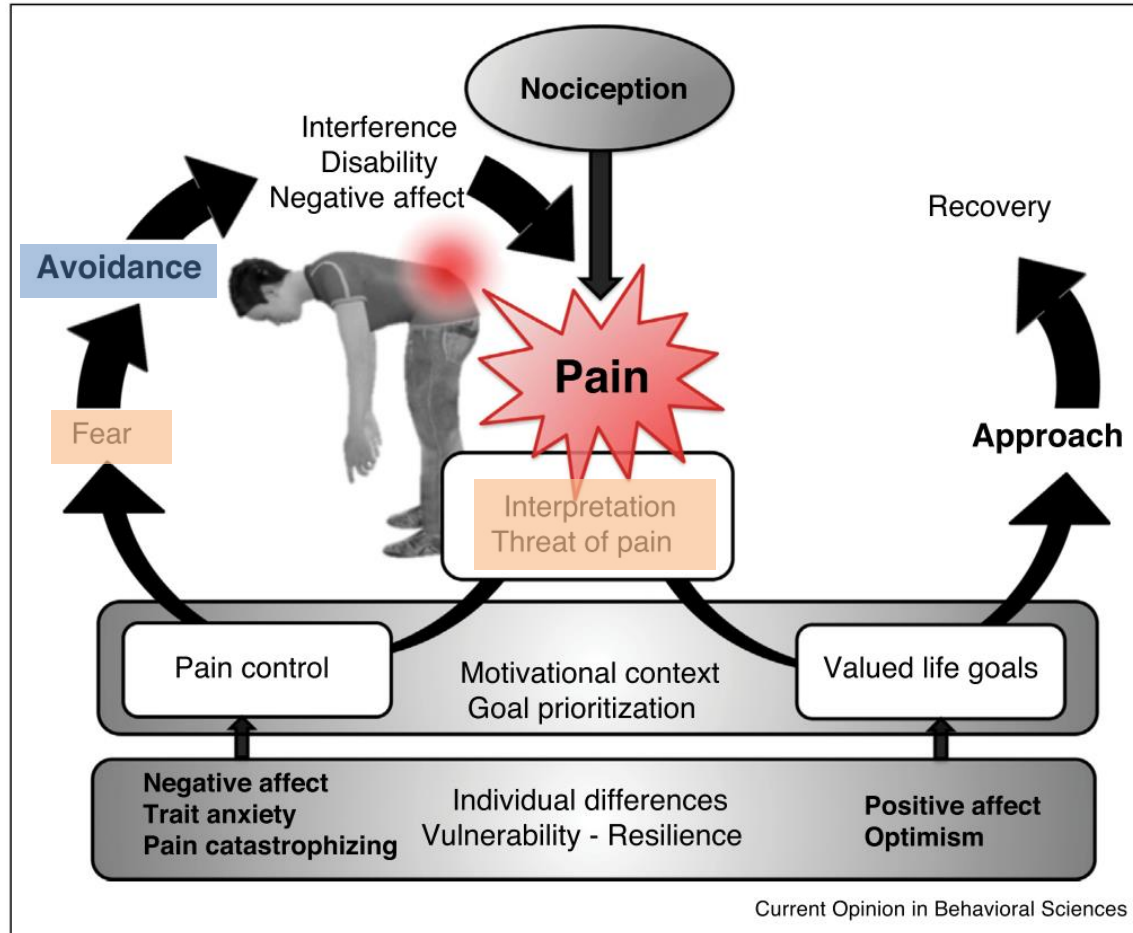




# Evitement du mouvement



# Croyances et Mouvement



Evitement des activités



Influence des croyances et de la peur

# Réponses physiologiques

Research Paper

**PAIN**

## Do patients with chronic pain show autonomic arousal when confronted with feared movements? An experimental investigation of the fear-avoidance model

Julia Anna Glombiewski<sup>a,\*</sup>, Jenny Riecke<sup>a</sup>, Sebastian Holzapfel<sup>a</sup>, Winfried Rief<sup>a</sup>, Stephan König<sup>b</sup>, Harald Lachnit<sup>b</sup>, Ulf Seifart<sup>c</sup>

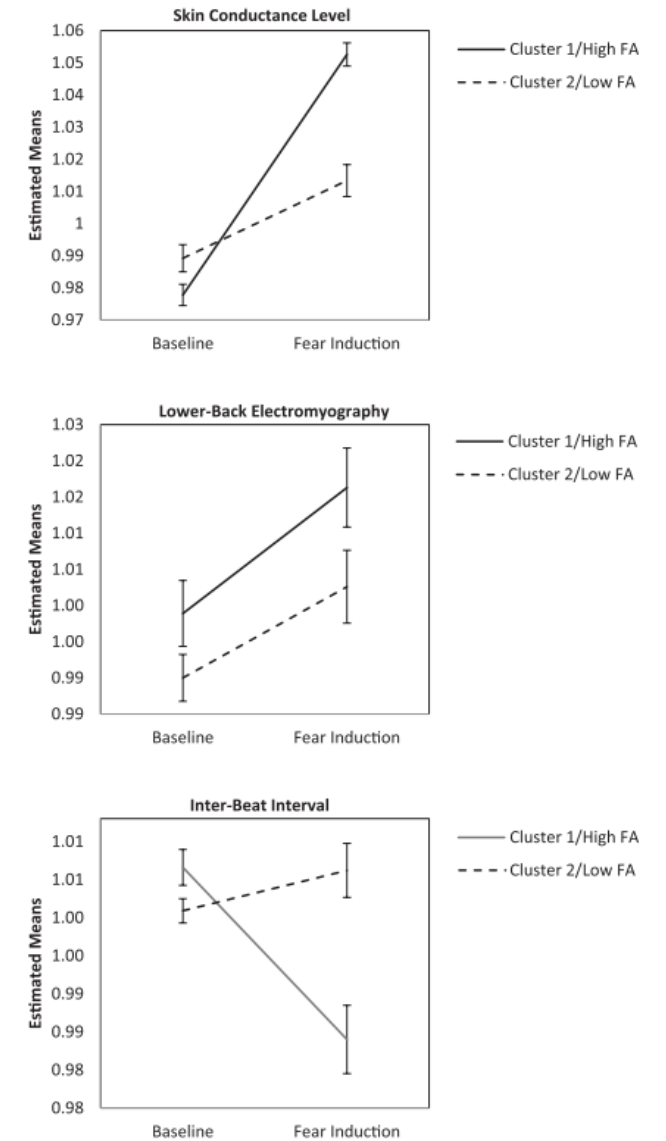
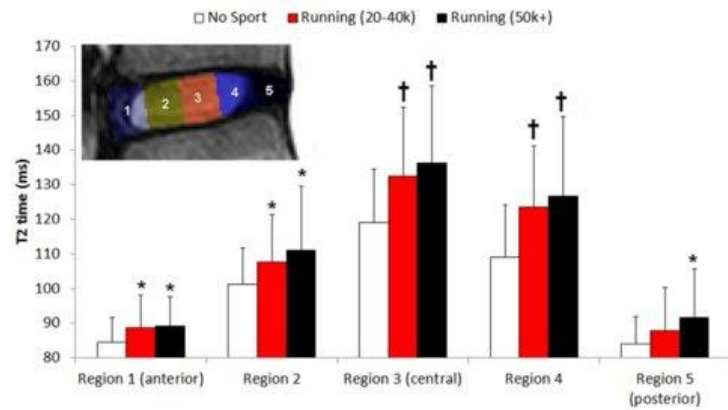


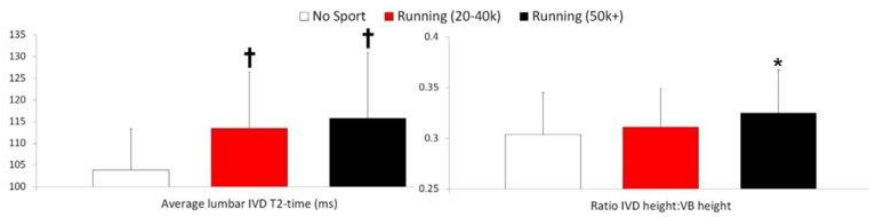
Figure 1. Psychophysiological reactivity by clusters.

## Running exercise strengthens the intervertebral disc

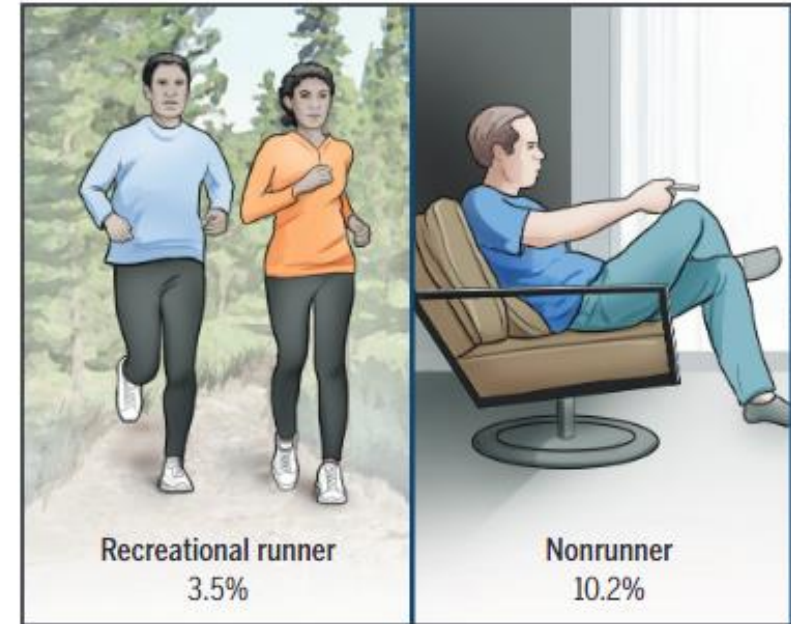
Daniel L. Belavý<sup>1</sup>, Matthew J. Quittner<sup>1</sup>, Nicola Ridgers<sup>1</sup>, Yuan Ling<sup>2</sup>, David Connell<sup>2,3</sup> & Timo Rantalainen<sup>1</sup>



**Figure 3. The impact of running on the disc is strongest in the nucleus.** Top: 3D plot of mean T2-time across entire IVD volume. Bottom: At the mid-line (sagittal) portion of the IVD the impact of running can be seen to be greatest in the central, nuclear, portion of the IVD. \* $p < 0.05$ ; † $p < 0.01$  versus non-sporting group. Greater T2-times indicate<sup>13</sup> better IVD hydration and glycosaminoglycan content.



**Figure 1. Runners have more hydrated (left) and hypertrophied (right) lumbar IVDs.** Values are mean(SD) averaged across all lumbar discs. Left panel: Higher T2-times indicate<sup>13</sup> better IVD hydration and glycosaminoglycan content. Right panel: IVD height relative to vertebral body height. \* $p < 0.05$ ; † $p < 0.01$  and indicate significance of difference to the non-sporting group.



## Running Does Not Increase Symptoms or Structural Progression in People with Knee Osteoarthritis: Data from the Osteoarthritis Initiative

**Conclusions**—Among individuals over 50 years old with knee OA, self-selected running is associated with improved knee pain and not with worsening knee pain or radiographically defined structural progression. Therefore, self-selected running, which is likely influenced by knee symptoms and may result in lower intensity and shorter duration sessions of exercise, need not be discouraged in people with knee OA.



# Croyances et flexion

## Causal assessment of occupational bending or twisting and low back pain: results of a systematic review.

Wai EK<sup>1</sup>, Roffey DM, Bishop P, Kwon BK, Dagenais S.

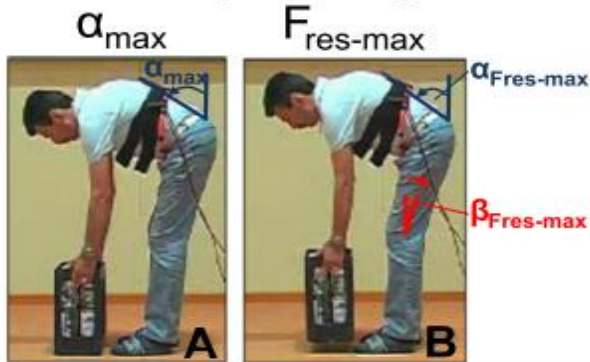


LA FLEXION N'EST PAS UN FACTEUR DE RISQUE INDÉPENDANT DE LOMBALGIE



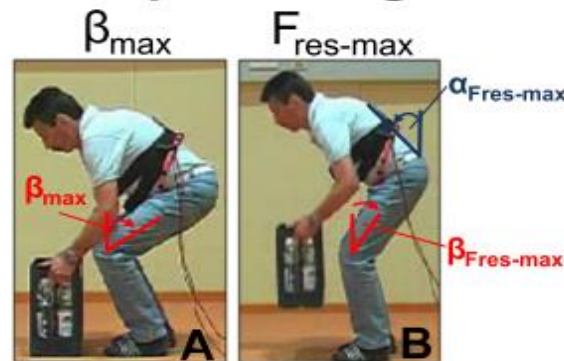
Schmidt et al. 2015

### Stoop lifting



4% de différence sur le disque !

### Squat lifting



## Manual material handling advice and assistive devices for preventing and treating back pain in workers: a Cochrane Systematic Review

J Verbeek, K P Martimo, J Karppinen, P P Kuijer, E P Takala and E Viikari-Juntura

UN PROGRAMME DE MANUTENTION N'A PAS D'EFFET SUR LES DOULEURS DE DOS

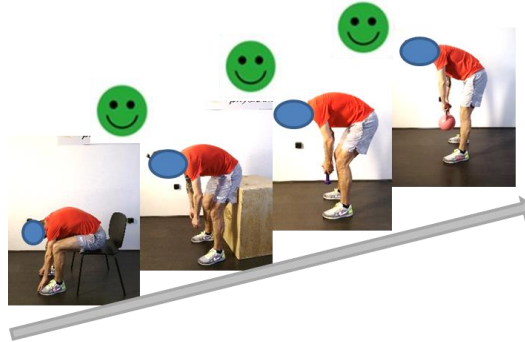
# Approches thérapeutiques



**Explore**



**Expose**



**Educate**



**Empower**



# Explore

➔ Explorer les croyances



➔ Explorer les mouvements

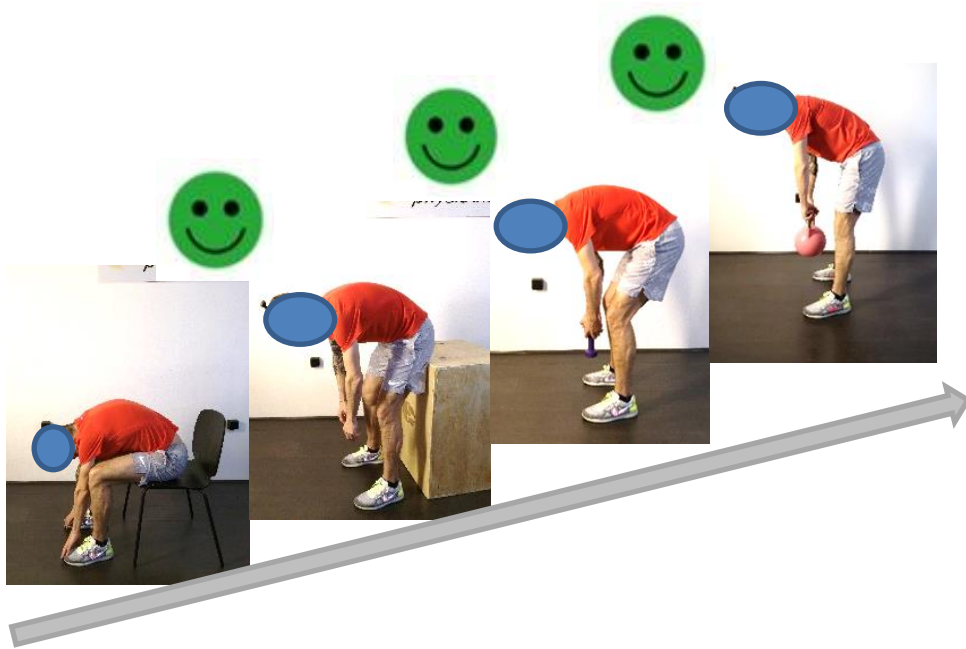


➔ Valider





# Exposition graduelle



- FAITES ATTENTION !
- CE MOUVEMENT EST DANGEREUX
- VOTRE DOS EST FRAGILE !
- VOUS AVEZ LA SACRO-ILIAQUE BLOQUÉE
- VOUS AVEZ UNE HERNIE DISCALE



- LE DOS EST SOLIDE
- MOUVEMENT ET CHARGES SONT BÉNÉFIQUES POUR LE DOS
- LA FLEXION AUSSI !
- VOTRE DOS EST MOINS TOLÉRANT/PLUS SENSIBLE
- VOTRE IRM EST NORMAL POUR VOTRE AGE

➡ Expériences positives

➡ Nouvel apprentissage diminue la kinésiophobie

# Progression en amplitude



Augmenter progressivement l'amplitude du mouvement

1. ↑

Modifier la position

Ajouter une direction de mouvement

Progression vitesse

3. ←



2. ↓

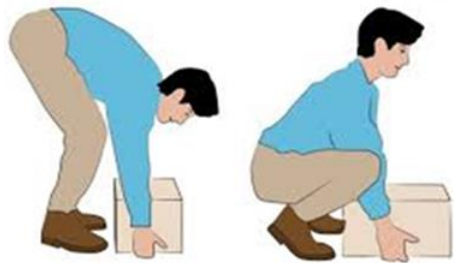
Progression de la charge

Poids libre / Theraband / Mixte





Expliquer  
Rassurrer



  
**USE  
IT  
OR  
LOSE  
IT!**

[www.infomaldedos.ch](http://www.infomaldedos.ch)



## ➔ Améliorer l'auto-efficacité

- Être positif, valoriser les capacités
- Eviter de mettre en évidence des dysfonctions (mauvaise posture, mauvais contrôle, ...)
- Traitement actif → montrer au patient qu'il est capable de faire seul
- Eviter trop de traitements passifs (montrer au patient qu'il n'a pas besoin de vous pour aller mieux)
- Fixer des objectifs atteignables (les objectifs sont choisis par le patient)

American  
Pain Society

RESEARCH  
EDUCATION  
TREATMENT  
ADVOCACY

PUBLISHED BY  
  
ELSEVIER

The Journal of Pain, Vol 15, No 8 (August), 2014; pp 800-814  
Available online at [www.pain.org](http://www.pain.org) and [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

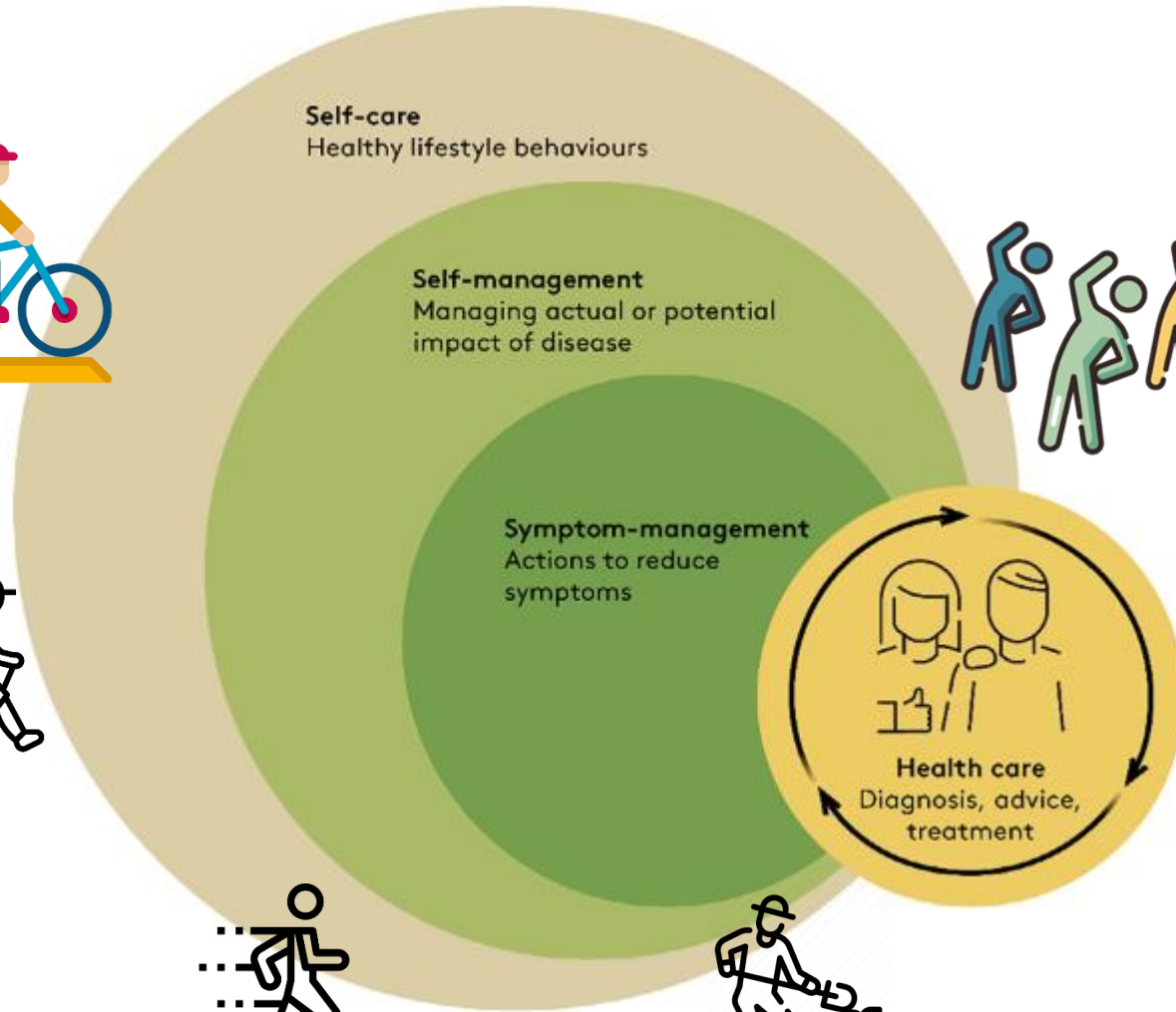
Self-Efficacy and Chronic Pain Outcomes: A Meta-Analytic Review

Todd Jackson,<sup>\*,†</sup> Yalei Wang,<sup>†</sup> Yang Wang,<sup>†</sup> and Huiyong Fan<sup>‡</sup>





# Empower





# Merci de votre présence !



Hes·SO



guillaume.christe@hesav.ch



@guchriste



www.infomaldedos.ch

Si plus d'intérêt:

- Cours pratique de 2 jours organisé par Physiovaud chaque année
- Congrès IFOMPT juillet 2024 à Bâle. Plus grand congrès mondial de thérapie manuelle et domaine musculosquelettique

**IFOMPT** 50 YEARS  
2024 **crossing**  
**bridges 4–6 July**  
**Basel**



svomp

Patronage partner

