

RECONDITIONNEMENT PHYSIQUE CHEZ LE LOMBALGIQUE CHRONIQUE

Laurence ROCHET MKDE



Dynamique: chaise quadriceps pour musculation Q et II.



Comment définir?

- La lombalgie chronique: douleur lomb basse sup à 3 mois, augmentée par effort et fatigue, calmée par repos.
- Déconditionnement: expression de la douleur, du déficit musculaire du tronc (ext +) de la crainte de l'effort. Cercle vicieux d'inactivité.

renforcement

- Statique des abdominaux.
- Verrouillage lomb en position neutre, parfois cyphose ou lordose en fonction de ce qui soulage ou aggrave le patient.



Étirement des muscles sous pelviens

- Pelvi trochantériens, pyramidal, ischio jambiers, droit antérieur, triceps



Les principaux objectifs du reconditionnement

- Renforcer les extenseurs du rachis: présentent une atrophie musculaire et une involution graisseuse visible sur tomodensitométrie.
- Renforcer la sangle abdominale: notion de « poutre composite », la contraction des abdos transmet une partie des forces et soulage le rachis.
- Améliorer l'extensibilité des muscles ss pelviens.
- Augmenter les capacités cardio pulmonaires.



Renforcement musculaire statique ou isocinétique du rachis

- Statique des extenseurs spinaux



Renforcement isocinétique

- Intéressant sur extenseurs; nécessite un appareil de musculation spécifique couplé à un ordinateur (type CYBEX): la résistance au mouvement est fonction de la force de contraction du sujet, la vitesse de déplacement est constante.

Réentraînement à l'effort

- Vélo, tapis de marche, rameur, stepper.
- Objectif 30 mn d'effort minimum.
- Fiche patient: temps, résistance, distance.



Renforcement des membres inférieurs

- Statique: chaise
- Dynamique: chaise quadriceps pour musculation Q et II



Conseils de protection du rachis

- ❑ Positions debout, assise, adaptées au poste de travail à la voiture.
- ❑ Porter de charge: triple flexion des MI, 3°point d'appui, balancier du MI, objet contre soi.
- ❑ Couchage adapté.



conclusion

- ❑ Résultats du congrès sur l'évaluation analytique des moyens thérapeutiques dans la lombalgie (Lilles 99). Ce type de reconditionnement physique à un effet favorable par:
 1. Retour au travail plus rapide
 2. Amélioration de la mobilité et force musculaire à 3 mois 6 mois 1 an
 3. Diminution de la douleur à court terme
 4. Amélioration subjective des capacités physiques du patient à un an



Les méthodes de TTT en kinésithérapie des lombalgies chroniques s'orientent aujourd'hui plus vers une prise en charge globale que vers des méthodes purement biomécaniques.

La relation avec le patient

- ❑ Ecoute et stimulation.
- ❑ Implication du patient pour mémoriser ses exercices et réaliser une auto rééducation.

Plannification de la rééducation

- ❑ Séances d'une heure dans cabinet libéral, 30 mn individuel 30 mn cardio.
- ❑ Pendant 6 semaines mini au rythme de 3 séances par semaine minimum.
- ❑ Auto rééducation à la fin du traitement.
- ❑ Courtes séries de rééducation dans l'année qui suit.