

Titre : Education du patient à la gestion de sa douleur

Auteurs : **SULTANA Roland** Kinésithérapeute-Chef, Institut de Rééducation Fonctionnelle Pomponiana.

- **PUCCINI Carole** Kinésithérapeute, membre du CLUD (Comité de Lutte contre la Douleur), Institut de Rééducation Fonctionnelle Pomponiana.

- **MESURE Serge** Docteur en Sciences, spécialité neurosciences et kinésithérapeute. Unité Mixte de Recherche – CNRS/Université, Mouvement et Perception, 163 Avenue de Luminy, Case 910, 13288 Marseille Cedex 09 Référent pour les bases théoriques de ce travail.

- **HEURLEY Gilbert** Médecin spécialiste en Médecine Physique, Rééducation, Réadaptation. Médecin-Chef, Institut de Rééducation Fonctionnelle Pomponiana.

Texte :

Depuis l'accréditation de l'Institut de Rééducation Pomponiana, le **CLUD** (Comité de Lutte contre la Douleur), a adopté le document : « Vidéos anti-douleurs pour les patients à voir sur Internet » à l'initiative de Carole PUCCINI (kinésithérapeute). Il est distribué à chaque patient qui en a l'utilité.

En pratique, on imprime le document (sur une feuille au format A4) et on entoure les vidéos qui le concernent. Pour télécharger ce document, il suffit de taper sur votre moteur de recherche Google les mots-clés « vidéo anti douleur hautetfort ».

Ou copier l'adresse : <http://reeducationreadaptation.hautetfort.com/archive/2011/09/01/videos-anti-douleurs-a-voir-sur-internet.html>

Vous y trouverez 11 vidéos concernant les 7 pathologies douloureuses les plus fréquentes en centre de rééducation. Ces vidéos sont visibles gratuitement sur le site Internet YouTube et ne nécessitent aucune inscription.

Il ne s'agit pas de donner au patient l'adresse d'une vidéo sans aucune autre explication.

La vidéo est un rappel d'une technique déjà vue et apprise avec le kinésithérapeute lors du séjour en centre de rééducation. Elle permet également au patient de se remémorer certains points théoriques ou pratiques qui auraient peut-être été oubliés. Sa famille et ses proches peuvent mieux comprendre les enjeux de ces techniques en regardant ces vidéos, et de ce fait l'encourager à persévérer en toute connaissance de cause.

Il s'agit donc bien d'une nouvelle forme de communication adaptée à notre siècle, avec un gain de temps et d'efficacité considérable.

1^{er} exemple : Douleurs liées à une pathologie du rachis lombaire (lombalgies et sciatiques)

Titre de la vidéo : « **Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1** ». Vue plus de 57000 fois.

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=y5G3L24noB0>

Grâce au témoignage d'une patiente, il s'agit de comprendre l'intérêt de cette technique respiratoire. Cette « Respiration abdominale d'effort » encore appelée respiration abdominale inversée est utilisée dans la prévention et le traitement des lombalgies, dorsalgies, sciatiques et dans les manutentions de charges.

La respiration abdominale d'effort s'apprend en 2 minutes, car c'est très facile. Il suffit d'inspirer, puis de bloquer la respiration et de rentrer le ventre. Il est également recommandé de contracter le périnée.

But : augmenter la pression intra-abdominale et intra-thoracique.

Une partie des contraintes engendrées par l'effort est absorbée par le ventre et le thorax qui se comportent comme un caisson bien gonflé. On effectue alors l'activité physique dangereuse pour la colonne vertébrale en apnée.

2^{ème} exemple : Titre de la vidéo : « **Nage de salon au sol : les bienfaits de la natation sans eau** ». Vue plus de 18000 fois.

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=ZsxTOeHcFS0>

Les nages de salon permettent de reproduire sur terre les effets de la natation (apesanteur, antalgie, mouvements rythmiques actifs de grande amplitude des quatre membres et du tronc, auto-massage, etc.).

Elles nécessitent un matériel très sommaire (un lit ou un tapis) et peuvent donc être pratiquées facilement chez soi, en cabinet de kinésithérapie ou dans une salle de gymnastique collective.

Chaque vidéo pourrait faire l'objet d'un exposé, mais le plus simple est de la regarder sur Internet en tapant son titre sur le moteur de recherche Google ou en affichant son lien URL.

Voici les autres vidéos de la liste :

Titre de la vidéo : « **Exercices pour lombalgiques en piscine** ». Vue plus de 200 000 fois.

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=xqQSygXi3r8>

Douleurs des membres, en particulier en cas d'œdème

Titre de la vidéo : « **Auto-massage du membre inférieur contre l'œdème et la douleur** »

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=GyNY7gsvCoU>

Titre de la vidéo : « **Auto-massage du membre supérieur contre l'œdème et la douleur** »

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=lposFpqJ9jY>

Douleurs des membres inférieurs, en particulier des genoux et en cas d'hydarthrose

Titre de la vidéo : « **Contractions statiques du quadriceps et kinésithérapie genou** » Vue plus de 70000 fois.

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=Mlqu3xfsbLg>

Douleurs liées à une pathologie du rachis cervical

Titre de la vidéo : « **Élongations en voiture pour cervicales douloureuses** »

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=XXUqMxP2ddo>

Douleurs des membres supérieurs, en particulier des épaules (coiffe des rotateurs)

Titre de la vidéo : « **Contractions statiques du deltoïde et rééducation de l'épaule** »

Lien URL : <http://www.youtube.com/user/sultanaroland#p/u/0/7E0qMf1Lcwl>

Cryothérapie pour les scléroses en plaques :

Efficace non seulement sur la spasticité, la force musculaire, l'acuité visuelle... mais aussi sur les douleurs des scléroses en plaques sensibles à la chaleur

Titre de la première vidéo : « **Baignoire d'eau fraîche pour sclérose en plaques** »

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=jaz4DJEC8kg>

Titre de la deuxième vidéo : « **Cryothérapie à domicile pour sclérose en plaques** » Vue plus de 10000 fois).

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=5Swa-PmaF6g>

Douleurs diverses liées en particulier à la fatigue

Titre de la vidéo : « **Relaxation et repos par un « QI GONG » couché** »

Lien URL : http://www.youtube.com/watch?v=Qod_ZIMevsc

D'autres vidéos anti-douleurs ne figurent pas sur la liste retenue par le CLUD de POMPONIANA, qui doit tenir sur une feuille au format A4, mais elles peuvent facilement être retrouvées sur Internet

Exemple 1. Les deux vidéos suivantes ont été réalisées pour les personnes présentant une sclérose en plaques avec des douleurs à la marche consécutives à un recurvatum.

Titre de la première vidéo : « **Sclérose en plaques avec recurvatum douloureux, que faire ?** Vue plus de 6000 fois.

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=Zsidfo7e7Es&feature=related>

Titre de la 2ème vidéo : « **2 ans plus tard : SEP avec recurvatum douloureux que faire ?** »

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=vc6GFojDyq4>

Exemple 2 : « **Auto-massage « self-shiatsu » pour douleurs du cou (cervicalgies), cervicarthrose** »...

Lien URL : http://www.youtube.com/watch?v=sszVucJHt_o

Exemple 3 : « **Auto-massage self-shiatsu antalgique pour lutter contre les douleurs du sein** »

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=PVRVkuX57L4>

Conclusion

La mise en ligne de vidéos « anti-douleurs » de qualité sur Internet est un travail colossal qui n'est pas terminé. De plus en plus de personnes désirent témoigner sur un traitement rééducatif qui leur a donné satisfaction. Certaines le font sur leur propre site Internet. D'autres nous demandent d'effectuer ce travail. De ce fait, notre base de données des vidéos anti-douleurs s'enrichit de manière exponentielle.

Cependant, le traitement des séquences brutes est un long et minutieux travail d'équipe (environ 4 heures de travail pour 10 minutes de vidéos sur internet). A ce rythme, il faudra des dizaines d'années pour traiter toutes les séquences dont nous disposons actuellement.

Exemple de travail restant à finaliser : la vidéo suivante concerne une personne qui présentait des douleurs et un flexum d'une articulation interphalangienne suite à une luxation traumatique.

Titre de la vidéo : « **Technique de pompage d'une articulation interphalangienne** »

Lien URL : http://www.youtube.com/watch?v=-jQfC_muy08&feature=channel_video_title

Il reste à monter une seconde vidéo dont le titre sera sans doute « **Deux ans plus tard : Technique de pompage d'une articulation interphalangienne** ». Cette vidéo dont les séquences ont été enregistrées il y a déjà plus d'un an montrera l'excellent résultat final obtenu par cette patiente.