

Identification des besoins et des manques en physiothérapie pour des patients avec des douleurs chroniques : résumé

Les douleurs chroniques concernent environ 1/5^{ème} de la population Suisse. Celles-ci existent sous différentes formes : des douleurs neuropathiques, nociceptives, musculosquelettiques, inflammatoires, psychogéniques ou encore mécaniques (Dydyk & Conermann, 2020). De plus, les douleurs chroniques sont personnelles, elles peuvent être provoquées par de nombreuses causes (blessures physiques, émotionnelles, opérations, inconnues, neurologiques, musculaires, etc...) et ont un impact sur de nombreux domaines (social, hobbies, quotidien, professionnel, ...) de la vie des personnes qui en souffrent. La situation de pandémie du COVID-19, dans laquelle nous vivons, a des conséquences sur de multiples facettes. Notamment, les personnes souffrant de douleurs chroniques n'ont plus la possibilité d'avoir accès à des traitements de physiothérapie en cabinet, car ils ne sont pas considérés comme une urgence. En outre, le confinement peut induire une diminution des activités physiques et sociales. Ces deux éléments peuvent avoir des conséquences néfastes pour les douleurs de ces personnes et leur qualité de vie. C'est pourquoi, en tant qu'étudiants en physiothérapie nous avons décidé de nous intéresser à ce sujet.

Nous avons développé un questionnaire qui se compose en tout de 40 questions et qui a été adressé à des personnes souffrant de douleurs chroniques, membres de l'association AVADOL. Grâce aux 29 réponses que nous avons reçues et à nos analyses, nous avons pu ressortir plusieurs points intéressants que nous avons résumés ci-dessous.

En général, le problème principal, relevé par la majorité des personnes du questionnaire (68,9%), concerne les douleurs. Celles-ci se localisent le plus souvent dans le dos et plus spécifiquement au niveau lombaire. Depuis l'arrivée de la situation de pandémie due au COVID-19, des nouvelles catégories de problèmes sont apparues. Ce sont : l'inaccessibilité aux soins, l'inaccessibilité à certains lieux publics, l'augmentation de la charge familiale, le sentiment d'insécurité et la dépression. Ces nouveaux problèmes peuvent être la cause d'une réduction des activités physiques et sociales, d'une augmentation des douleurs et de la fatigue.

Avant la situation du confinement, l'impact des douleurs et/ou des pathologies des participants au questionnaire concernait plusieurs aspects de leur vie quotidienne. Les deux aspects de la vie quotidienne qui ont été le plus évoqués sont les activités physiques (65,5%), spécialement la marche et le port de charge et les activités domestiques (44,8%), notamment le nettoyage et

la cuisine. L'impact des douleurs et/ou des pathologies touchaient aussi d'autres éléments, moins cités mais non moins intéressants. Ceux-ci sont les positions statiques/prolongées (24,1%), la fatigue et les troubles du sommeil (17,2%) et les facteurs de condition physique (17,2%) dont spécialement la force. A cause de la pandémie du COVID-19 et du semi-confinement lié à celle-ci, trois quarts (75,9%) des participants à l'étude n'ont plus eu accès à la physiothérapie en cabinet. Ce manque de thérapie a engendré des difficultés dans la vie quotidienne de ces personnes, à l'exception de certaines qui n'ont ressenti aucune différence. Les mêmes aspects de la vie quotidienne, que ceux cités ci-dessus (activités physiques, activités domestiques, etc...) sont touchés, mais des nouvelles difficultés se sont développées suite à l'arrêt des thérapies. Celles-ci sont l'augmentation des douleurs, une gestion des douleurs plus consommatrice en énergie, une augmentation de la médication, des difficultés dans les activités sociales (partager un repas, jouer à un jeu de société) et dans l'autonomie.

Concernant les moyens mis en place contre les douleurs par les participants, ceux-ci disposaient d'une large boîte à outils autant avant le confinement que pendant. Les techniques mises en place pour gérer leurs douleurs sont principalement des méthodes de relaxation musculaire (application de chaud et d'huiles essentielles, massages, étirements, repos, acupuncture) et psychologique (méditation, hypnose, Reiki, psychothérapie), l'activité physique (marche, vélo d'appartement, renforcement musculaire) et le divertissement (télévision, lecture, bricolage).

Nous avons pu constater que, pour les participants du questionnaire, la relation et la confiance avec leur thérapeute est fondamentale puisque 57,1 % des personnes ont évalué ce lien à 10 sur 10. Selon les participants, l'écoute, l'empathie, la bienveillance et le fait de garder le même thérapeute permettent de créer ce lien de confiance.

Pour ce qui est des manques et des besoins de ces personnes concernant la physiothérapie, la majorité des participants ressentaient un manque de prise en charge de leurs douleurs. Ce qui a comme conséquences l'augmentation de ces douleurs. C'est pourquoi la majorité des personnes interrogées ressentent le besoin de relâcher leur musculature et de diminuer leurs tensions en utilisant différentes techniques tel que les massages, les étirements, l'électrothérapie, le contact social ou un suivi téléphonique.

Par l'intermédiaire de traitements de physiothérapie, ces personnes souhaiteraient atteindre plusieurs objectifs. La majorité ont comme objectif thérapeutique, la détente (musculaire comme psychologique), que ce soit par des massages ou d'autres méthodes, et la réduction des douleurs. Certains participants désirent une diminution de leurs douleurs à l'aide des

traitements mais aussi de développer leur autonomie dans la gestion de leurs douleurs. Beaucoup suivent aussi un traitement en physiothérapie afin d'améliorer ou de maintenir leur mobilité, leur force, leur posture et de gagner en indépendance dans la vie de tous les jours. Pour atteindre ces objectifs, les types de traitement de physiothérapie à distance qui ont été le plus cités sont : un programme à domicile sous forme de vidéos faites et expliquées par le thérapeute, des séances de physiothérapie individualisées par vidéoconférence, et des conseils et exercices sous forme d'enregistrements audio.

Pour conclure cette analyse, nous avons pu constater que les douleurs chroniques sont vécues d'autant de manières différentes qu'il y a de patients. Sur les 29 personnes interrogées, il n'y a pas deux situations pareilles, même s'il y a des similitudes. Chacun, selon sa pathologie ou ses douleurs, est affecté dans son quotidien d'une manière individuelle et utilise les moyens qui lui conviennent pour se soulager. Nous pouvons en retirer qu'il n'y a pas une seule manière de traiter ces patients et qu'il est très important de les prendre dans leurs individualités, d'adapter chaque traitement et de collaborer avec les patients afin de trouver la thérapie qui leur conviendra le plus.

Encore un grand merci à toutes les personnes ayant pris un peu de leur temps pour répondre à notre questionnaire. Votre contribution nous a été très utile ! MERCI !!!

Simon Rumo et Charlotte Zimmermann