

« Docteur, je bougerais bien mais j'ai mal à mon genou... »

Dr Mathieu Saubade, Centre de médecine du sport - CHUV

Dr Frédéric Fellrath, Médecine générale - LUTRYMED

Formation continue - Médecine de la personne âgée - 14.01.2016

Cas clinique



- Homme de 76 ans, en BSH, avec gonalgies fluctuantes diffuses bilatérales sur gonarthrose tri-compartimentale depuis > 20 ans, mais exacerbées depuis quelques mois (tolérable). Pas de chutes.
- Partiellement calmé par Dafalgan et glace localement. Prend parfois un AINS.
- Vit seul (veuf), sort de moins en moins de chez lui (a peur d'avoir mal). Chien décédé depuis 6 mois.
- Status: genoux non inflammatoires, sans épanchement IA, mobilité satisfaisante. Amyotrophie globale des membres inférieurs. IMC à 22 kg/m².

Que feriez-vous?

(Plusieurs réponses possibles, mais choisissez celle qui vous paraît la plus importante)



- A. J'augmente le traitement antalgique (Dafalgan + AINS+ antalgique de palier 2 en réserve).
- B. Je propose un nouveau bilan radiologique avec avis chirurgical.
- C. Je tente de le motiver à instaurer une activité physique adaptée, et s'il reprenait un chien ?
- D. Je prescris de la physiothérapie, dans un but de renforcement musculaire.

Le motiver pour instaurer une activité physique adaptée

« Mais docteur, je bougerais bien mais j'ai mal à mon genou...! »

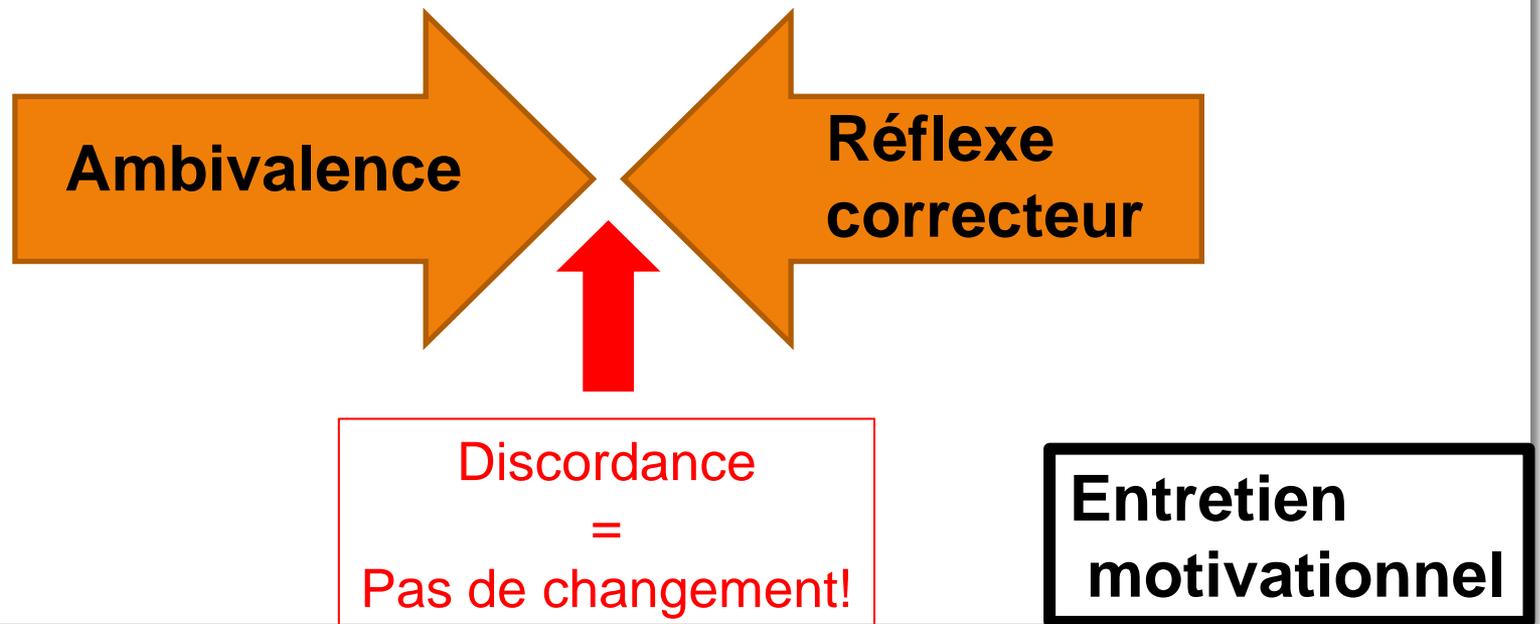
Remarques importantes

1. Lui sortir l'idée de la tête que s'il bouge trop, il va empirer sa pathologie:

- **Relation** de confiance médecin – patient
- **Informations** pratiques
- **Réassurance**
- Répondre aux questions, « casser » les « pensées magiques » limitantes et les « on dit »,...

2. Eviter le réflexe correcteur

- Simplement lui dire de bouger: insuffisant!
- Un discours directif (« paternaliste ») est souvent inefficace.
- Professionnels de la santé: souvent tendance à vouloir « réparer » les problèmes de leurs patients.



Entretien motivationnel

- Conversation autour du changement, dont le but est de **renforcer la motivation et l'engagement au changement** de la personne.

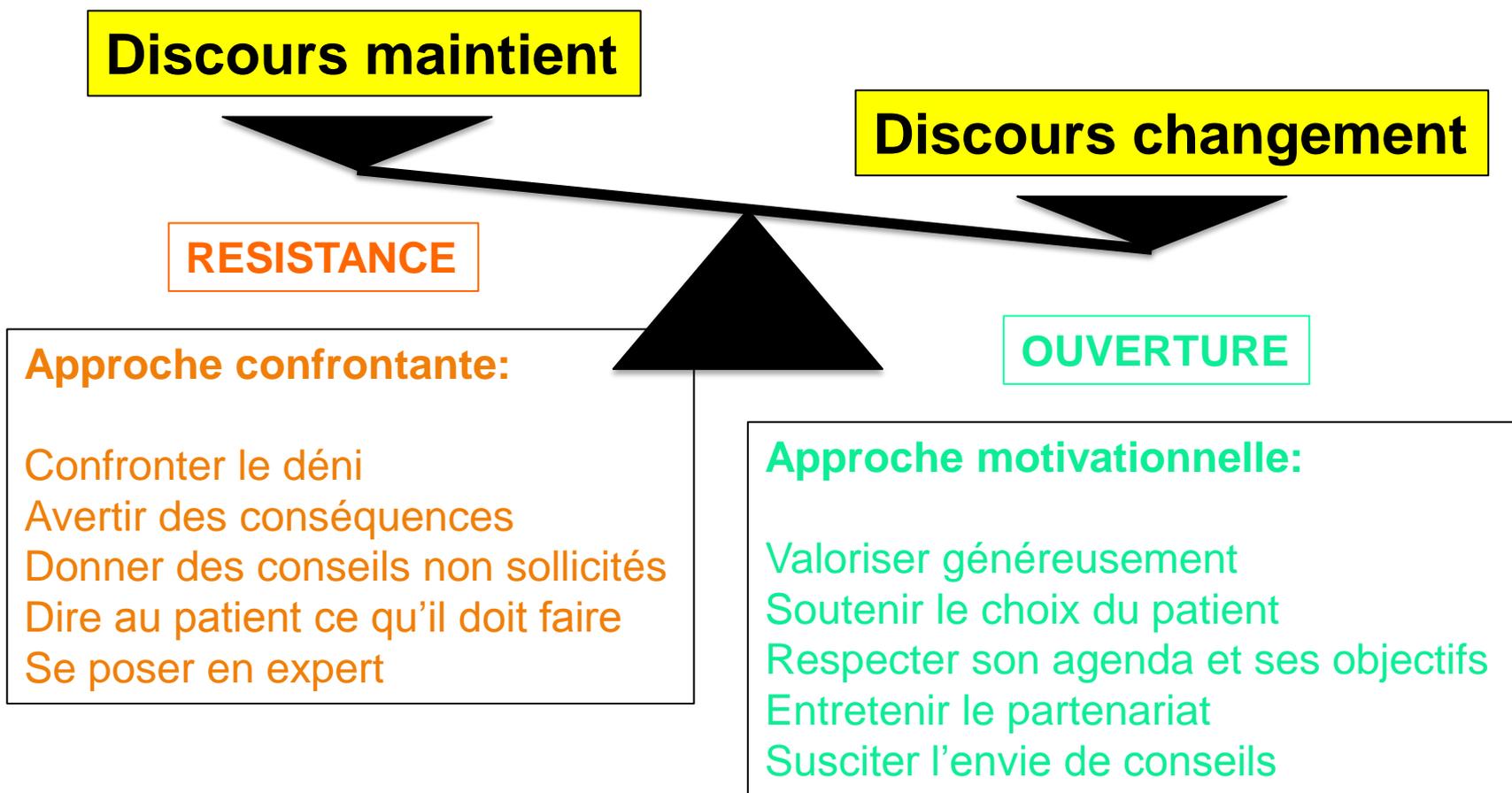


Utilisez-vous les techniques d'entretien motivationnel dans votre pratique quotidienne?



- A. Je ne les connais pas!
- B. Jamais
- C. Très peu (< 1x/mois)
- D. Parfois (entre 1 et 5x/mois)
- E. Régulièrement (> 2x/semaine)

3. Explorer (avantages/inconvénients) puis résoudre l'ambivalence pour le changement



4. Prescription d'une AP adaptée

- **Evaluation clinique** générale: recherche de contre-indications ou facteurs limitants.
- Activité initialement **légère**, facile, indolore (*reprendre confiance dans le mouvement*) puis augmentation **progressive** de(s) l'activité(s).
- Rester le plus possible **sous le seuil de la douleur**.
- Etre **flexible**: accepter de revenir à une activité plus légère si nécessaire (et pas tout stopper à la moindre plainte).

4. Prescription d'une AP adaptée

Selon la préférence du patient:

✓ Sans aide d'un professionnel (seul ou en groupe):

- Bonne compréhension des modalités.
- Programme clair (prescription d'AP).
- Utilisation d'outils (podomètre,...) Kolt et al. Ann Fam Med 2012
- Avoir un chien. Toohey et al. Health Place 2013

✓ Avec un professionnel:

- **Physiothérapeute** (+/- du sport): si douleurs/ problèmes fonctionnels.
- **Spécialiste en APA**: si pathologie stable, déconditionnement global, sédentarité,...
- **Coach sportif**: si BSH ou sans facteurs limitants majeurs à la pratique d'AP.

Tableau 2. Outils disponibles pour la prescription d'activité physique (AP)

- Questionnaires (questionnaire AP (semi-quantitatif) simplifié pour médecins généralistes/praticiens,³² IPAQ (International Physical Activity Questionnaire),³³ etc.)
- Engager la discussion sur le sujet, entretien motivationnel,^{34,35} intervention brève,³⁶ consultation spécialisée
- Fiches pratiques selon les pathologies,³¹ supports informatifs,²¹ sites internet spécialisés, etc.
- Ordonnance d'AP à remplir,²¹ carnet de suivi hebdomadaire des AP, rappels par téléphone ou email, motivation par les réseaux sociaux
- Technologies du Quantified self: podomètres, accéléromètres, applications smartphone, bracelets, montres connectées, etc.
- Suivi ou coaching par un professionnel de l'AP (professionnel en activités physiques adaptées, physiothérapeute, infirmière spécialisée, coach sportif, etc.)

Saubade et al. Rev Med Suisse 2015



Objectif: trouver et stimuler les **ressources motivationnelles!**
(groupe/seul, interieur/ext, proche/loin du domicile, payant/gratuit,...)

Réseau local:

- « ca marche! »

<http://www.ca-marche.ch/>

- « Allez hop Romandie »

<http://www.allezhop-romandie.ch/>



Réseaux local d'offres en AP



ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

Un programme du canton de Vaud en collaboration avec Promotion Santé Suisse



Participer

L'agenda des activités de votre région



Rencontrer

Trouver un partenaire de sport



Cuisiner

Planificateur de menus pour camps



La Côte
 Nord vaudois
 Lausanne et région
 Est vaudois

Date: Mots clés: tai chi Famille

> Recherche avancée

Réseau local:

- « ça marche ! »

<http://www.ca-marche.ch/>

- « Allez hop Romandie »

<http://www.allezhop-romandie.ch/>



Conclusion: bouger plus!

- Rôle du médecin de premier recours **capital** dans la promotion de l'AP
- Importance de **transmettre le message + savoir être efficace!**
- **Adaptation** à chaque patient (on établit un programme et on l'accompagne dans ses choix).
- Techniques d'**entretien motivationnel**: **explorer l'ambivalence!**
- Autres **outils et moyens**: supports informatifs, podomètres, réseaux d'offres , etc...
- AP toujours adaptée, source de **plaisir**, diversifiée et...
il n'est jamais trop tard!



Merci pour votre attention

Dr Mathieu Saubade
mathieu.saubade@chuv.ch

<http://www.chuv.ch/sport>

Centre de médecine du sport

Hôpital Orthopédique
Avenue Pierre-Decker 4
1011 Lausanne
Tél. +41 21 314 9406
Fax. +41 21 314 9416