

B o u g e z

Bulletin de l'Institut de kinésiologie du Québec

Lien entre activité physique de loisir et douleur chronique ?

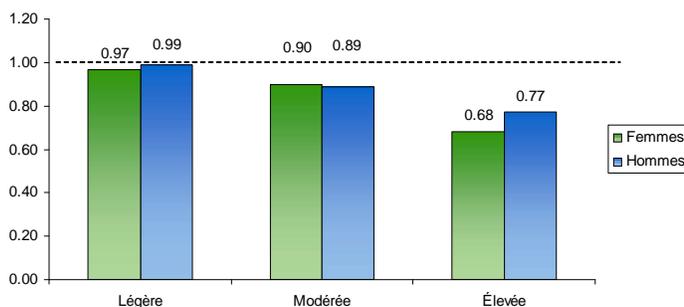
Depuis 2004, les autorités scientifiques s'entendent sur l'efficacité de l'exercice pour diminuer la douleur et reprendre les activités, dans le cas des personnes souffrant de douleur chronique (Rainville 2004, Liddle, 2004). C'est l'effet **thérapeutique** de l'exercice.

Par contre, peu de données existent pour soutenir la thèse de nombreux chercheurs et cliniciens selon laquelle la pratique régulière de l'activité physique de loisir pourrait réduire le risque de souffrir de douleur chronique. C'est l'effet **préventif** de l'exercice.

L'étude Hunt 3

Un groupe de chercheurs scandinaves ont colligé des données recueillies auprès de 46 533 résidents du comté de Nord-Trøndelag en Norvège et ont démontré que la pratique régulière d'un sport ou d'un programme de conditionnement physique est associée à une réduction du risque de souffrir de douleur chronique.

Cette réduction est significative à partir d'une fréquence de pratique d'au moins une fois par semaine et d'une durée de 30 à 60 minutes. La variable qui semble avoir l'effet protecteur le plus important est l'**intensité** à laquelle l'exercice est pratiqué. Par exemple, les femmes qui atteignent une intensité élevée réduisent de 32 % le risque de souffrir de douleur chronique.



Effet de l'intensité de l'exercice sur le risque de souffrir de douleur chronique.

Des chercheurs de McGill démontrent que la douleur chronique entraîne des modifications physiques du cerveau.

« La douleur chronique est un vrai handicap. Elle empoisonne l'existence, embrouille le jugement, gruge la patience et peut même causer de la dépression et des troubles anxieux.

Mais il y a pire, les patients sont atteints jusque dans leur cerveau : la matière grise s'amincit, parfois au point d'entraîner des troubles cognitifs », affirme l'auteur de l'étude, David Seminowicz.

Par contre, ces lésions sont réversibles lorsqu'on réussit à faire diminuer la douleur : « Nous nous sommes aperçus que le traitement mène à une récupération complète », explique une des auteurs, Laura Stone.

Seminowicz, D & Coll (2011) Effective Treatment of Chronic Low Back Pain in Humans Reverses Abnormal Brain Anatomy and Function. *The Journal of Neuroscience*, 31(20):7540 -7550.

La musculation serait aussi efficace que l'entraînement aérobic pour la fibromyalgie

On sait depuis longtemps que l'entraînement aérobic est efficace pour les gens souffrant de fibromyalgie. Une étude américaine de type essai randomisé parue en avril 2012 confirme qu'un entraînement basé strictement sur des exercices de musculation est équivalent à un entraînement aérobic pour l'abaissement de l'intensité de la douleur chez des patients fibromyalgiques.

Hooten, M. & Coll. (2012) Effects of strength vs aerobic exercise on pain severity in adults with fibromyalgia, a randomized equivalence trial. *PAIN* 153 (2012) 915-923.

Landmark T. & Coll. (2011) Associations between recreational exercise and chronic pain in the general population: Evidence from the HUNT 3 study, *Pain* 152 (2011) 2241-2247.

Certification en réadaptation en contexte de douleur chronique

Niveau 1 : intervenant certifié, IRDC

Niveau 2 : spécialiste certifié, SRDC



Visez l'excellence

et élevez votre standard de pratique.

Nous vous offrons l'occasion d'acquérir les connaissances nécessaires pour faire partie de la minorité de professionnels capables d'intervenir efficacement auprès d'individus invalidés par une douleur persistante d'origine musculosquelettique.

Après seulement trois ans d'existence, les diplômés de notre programme de certification sont de plus en plus recherchés par les employeurs au sein des centres de réadaptation, du réseau de la santé et par des individus eux-mêmes aux prises avec une douleur persistante.

Les professionnels issus du programme se distinguent non seulement par leur connaissance théorique du phénomène de la douleur chronique et leur capacité d'analyse, mais surtout par leur habileté à intervenir efficacement dans des situations cliniques.

La prochaine session débutera en septembre 2012. Nous accepterons deux groupes de 10 étudiants.

Faites-nous parvenir votre demande d'inscription le plus rapidement possible aux fins de l'évaluation de votre admissibilité à ce programme.



Institut de
kinésiologie
du Québec

514 946-3475

www.yvanc.com

Programme d'études :

- Modèles théoriques et d'intervention
- Physiopathologie de la lombalgie
- Neurophysiologie de la douleur
- Pharmacologie de la douleur
- Intervention de réactivation
- Réentraînement à l'effort
- Retour au travail et reprise des rôles
- Psychologie de la douleur
- Aspects médico-légaux

Modalités

- Une séance par mois, pendant huit mois
- De 18 h à 21 h, le mardi ou le jeudi
- Lieu : Université de Sherbrooke, Campus de Longueuil (près du métro)
- Début : septembre 2012
Fin et examen: avril 2013
- 89 \$ / séance
- renseignements : 514-946-3475