Centre de formation de Elisabeth BRETON

Nom : ROYER

Prénom : Nadège

Promotion : 2019-VERSAILLES

Date : Octobre 2019

ETUDE OBSERVATIONNELLE

L'APPORT DES TECHNIQUES REFLEXES DE STIMULATION SUR UN SUJET SOUFFRANT DE LOMBALGIE CHRONIQUE

Sommaire

1. Introduction : Présentation du sujet p 3

2. Définition : Lombalgie p 4

3. Déroulement des séances p 7

   Séance 1 le 28/09/2019 p 8
   Séance 2 le 05/10/2019 p 8
   Séance 3 le 12/10/2019 p 8
   Séance 4 le 21/10/2019 p 9
   Séance 5 le 27/10/2019 p 9

4. Résultats p 10

   Echelle de Quebec p 10
   Echelle d'EIFEL p 13
   Echelle de Dallas p 16

5. Conclusion p 21

6. Bibliographie p 22

1. Introduction : Présentation du sujet

Monsieur P., 47 ans a eu un lumbago en Octobre 2016 survenu sur son lieu de travail. Il ne pouvait plus se déplacer.

Il est expert technique au sein d'un grand groupe immobilier et parcours environ 70 000 kilomètres par an.

Au vu de la douleur, son médecin traitant lui donne un arrêt maladie pour un mois, il lui préconise deux séances de kinésithérapie par semaine et lui prescrit du BREXIN (1 par jour) et du TRAMADOL (2x 100mg par jour).

Suite à la radio de la colonne vertébrale et aux deux IRM, le médecin lui indique qu'il souffre d'une lombalgie.

Le mal de dos étant toujours présent, il a été arrêté au total six mois.

Malgré le mal toujours présent, il retourne à son travail. Il fait la démarche d'être reconnu en qualité de travailleur handicapé, afin de pouvoir notamment changer de voiture (qui est à l'origine du mal de dos).Un an plus tard, il a pu changer sa voiture avec une posture de conduite plus confortable pour lui.

Son médecin lui a baissé son TRAMADOL à 2X50 mg par jour et il continue ses 2 séances hebdomadaires de kinésithérapie.

En Août 2019, Monsieur P. s'est à nouveau fait un lumbago. Il est à nouveau arrêté et a repris son traitement initial (BREXIN 1 par jour et TRAMADOL 2x100mg par jour).

Monsieur P. étant une de mes connaissances, je lui parle de la Réflexologie. Il a été réceptif et prêt à essayer pour réduire ses douleurs.

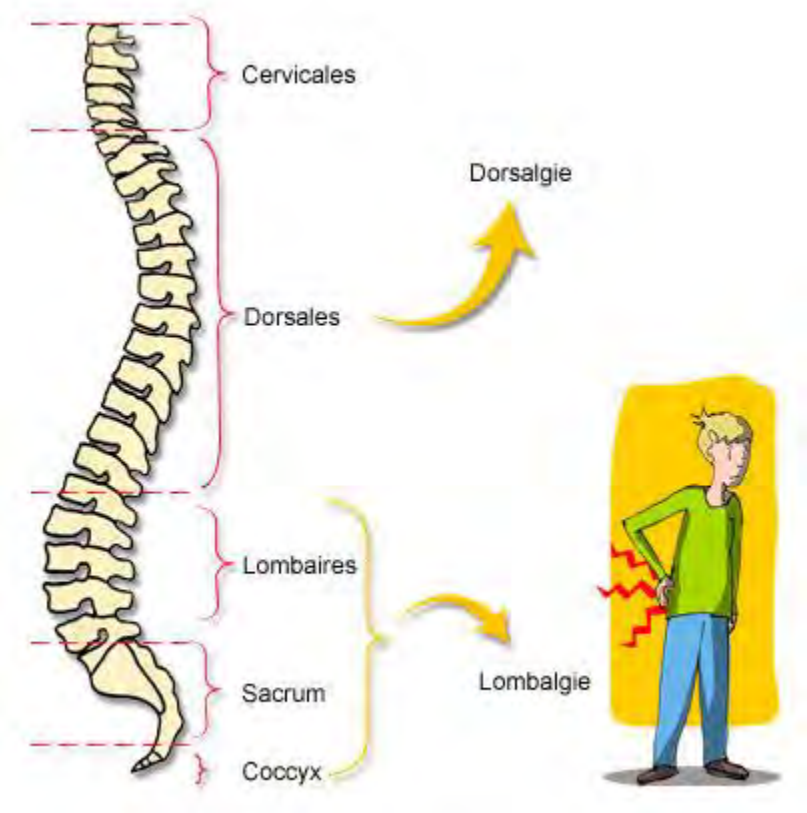
Je lui ai proposé d'effectuer cinq séances de Réflexologie plantaire, à mon domicile, espacées d'une semaine à chaque fois.

Son médecin traitant ne donnant pas de contre-indication à cela, nous commençons les séances le 28/09/2019.

2. Définition

➢ La lombalgie

Lombalgie



La lombalgie est une douleur située au niveau des **vertèbres lombaires**, c'est-à-dire située en dessous de la dernière vertèbre qui porte une cote (les vertèbres concernées vont de D12 à S1).

Les **douleurs** concernant les vertèbres situées au-dessus de la D12 sont appelées dorsalgies. Elles ont des causes, des mécanismes et des **traitements** différents de la lombalgie et ne sont pas traitées dans ce site.

Les douleurs liées à la lombalgie peuvent descendre sur les fesses, l'arrière des cuisses, et jusque derrière les genoux.

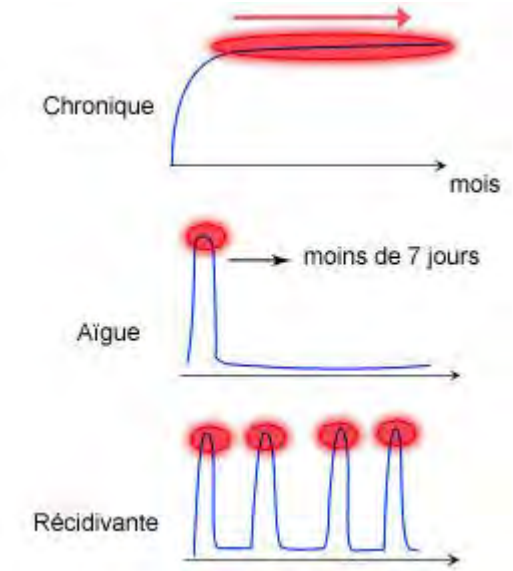
On distingue deux types de lombalgies :

- les lombalgies dues à une maladie, ou lombalgies symptomatiques
- les lombalgies "seules" ou lombalgies communes.

Lombalgie commune

La lombalgie commune présente une absence de gravité au sens médical : il n'y a pas, comme cause de cette douleur, de "maladie spécifique" comme le **cancer** par exemple.
La lombalgie commune traduit une **évolution** mécanique normale, commune à toute la population.
Pour autant, cette lombalgie peut être douloureuse, invalidante, et requiert l'intervention d'un médecin, voire une chirurgie spécifique. "commun" ne veut pas dire "bénin".

Les différents types de lombalgie commune

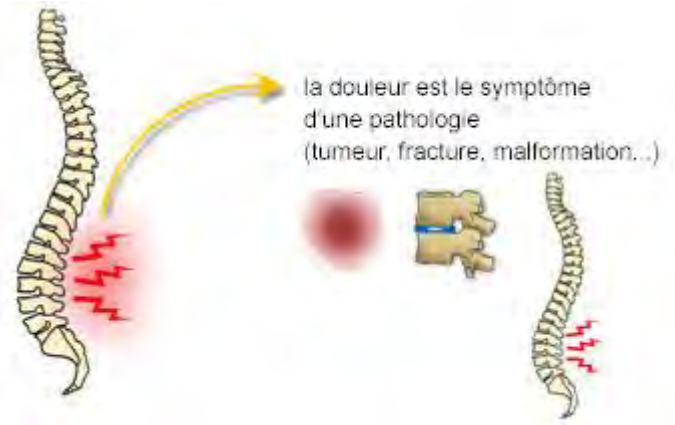


On distingue trois "profils évolutifs" de lombalgie commune, correspondant à trois façons dont la douleur évolue dans le temps.
On distingue trois types de lombalgies communes selon leur durée :

- **chronique** : c'est une lombalgie installée depuis plus de 3 mois
- **aigüe**, d'une durée inférieure à 7 jours
- **récurrente ou récidivante** : c'est une suite d'épisodes aigus, survenant de façon plus ou moins régulière, et se répétant sur des durées de quelques mois à plusieurs années.

Selon le profil, le retentissement de la douleur sur la **vie quotidienne** et sa prise en charge varient de façon importante.

Lombalgie symptomatique



Dans 10 % à 15 % des cas, la lombalgie est due à une maladie : infection, tumeur ,**fracture** , malformation… C'est la **lombalgie symptomatique**, ou "specific low back pain" en anglais.

Face à toute lombalgie, il convient donc de se poser la question : "cette douleur est-elle le signe d'une maladie ?". Seul votre médecin pourra y apporter une réponse.

En cas de lombalgie symptomatique, c'est le traitement de la maladie associée à la lombalgie qui permet de faire disparaître les douleurs.

3. Déroulement des séances

Toutes les séances auront lieu à mon domicile, dans une pièce au calme avec une lumière tamisée et une musique douce en fond sonore.

Je commence le protocole avec trois séances de Relaxologie plantaire afin de le détendre et qu'il soit réceptif à la Réflexologie.

Les outils suivants, remplis à la 1ère, 3ème et 5ème séance, afin de suivre l'évolution de Monsieur P. seront :

-**L'échelle de QUEBEC** : C'est une échelle d'auto-évaluation de l'incapacité, qui traite du retentissement sur la vie quotidienne et les lombalgies.
Ce questionnaire traite du retentissement sur la vie quotidienne des douleurs du dos.

-**L'échelle d'incapacité fonctionnelle EIFEL** : Il s'agit d'un auto-questionnaire de 24 items, adapté du Roland et Moris. Il mesure l'incapacité physique dans le domaine des activités physiques, de l'habillage, des tâches domestiques. Il ignore la vie sociale et professionnelle.

-**L'Auto-questionnaire de DALLAS**: Evaluation du retentissement de la lombalgie sur la qualité de vie.
Ce questionnaire permet de quantifier l'impact des douleurs sur les activités quotidiennes, les activités professionnelles et de loisirs, l'anxiété et/ou la dépression, et enfin sur la sociabilité.

Séance 1 : le 28/09/2019.

Monsieur P. arrive à mon domicile, peu stressé, je lui fais remplir les trois évaluations précitées, avant de commencer mon protocole de Réflexologie plantaire concernant les douleurs musculaires du dos.

Je l'invite à s'allonger sur la table de massage.

Le soin se passe en silence.

A la fin de la séance, il m'indique qu'il n'a pas eu de mal à se détendre et que cette séance lui a fait beaucoup de bien. C'était la première fois qu'il faisait une séance de Réflexologie plantaire.

Je lui donne un autre rendez-vous sept jours plus tard en lui indiquant de noter si des changements apparaissaient dans sa qualité de vie et m'en informer le cas échéant.

Séance 2 : le 05/10/2019.

Monsieur P. arrive pour sa séance. Il m'indique que ses douleurs du dos n'ont pas évoluées. Cependant, il est prêt à continuer le protocole jusqu'au terme pour évaluer le bien fait.

Je commence le soin avec le même protocole de Réflexologie plantaire.

Le soin se déroule toujours dans le silence avec une petite musique douce en fond sonore.

Séance 3 : le 12/10/2019.

Monsieur P. arrive au rendez-vous. Il m'indique ressentir un peu moins de douleur au dos. Celui-ci est ravi car cela fait 3 ans qu'il est continuellement sujet à ces douleurs.

Je lui fais remplir les 3 questionnaires afin de pouvoir évaluer l'amélioration de son état.

A la fin du soin, il m'avoue qu'il donne beaucoup d'importance à ses séances, car la douleur est là depuis 3 ans et qu'antérieurement aux séances, il avait une peur de continuellement vivre avec ses douleurs malgré ses séances de kinésithérapie et son traitement médicamenteux. Au cours de la discussion, je lui indique qu'il y a des centres anti-douleur qui pourrait aussi l'aider à améliorer son état.

Séance 4 : le 21/10/2019.

Monsieur P. arrive fatigué pour le soin. Il m'indique avoir de nouveau de fortes douleurs au dos. Il a envoyé un courrier au centre anti-douleur de la région afin d'obtenir un rendez-vous rapidement car ses douleurs l'impactent sur sa vie sociale et sa vie de famille.

J'effectue le même soin. Monsieur s'endort au bout de 30 minutes.

Séance 5 : le 27/10/2019.

Monsieur P. arrive pour sa dernière séance.

Je lui fais remplir les échelles de DALLAS, EIFEL et QUEBEC.

Il me dit se sentir un peu mieux et que les douleurs sont un peu plus espacées dans le temps.

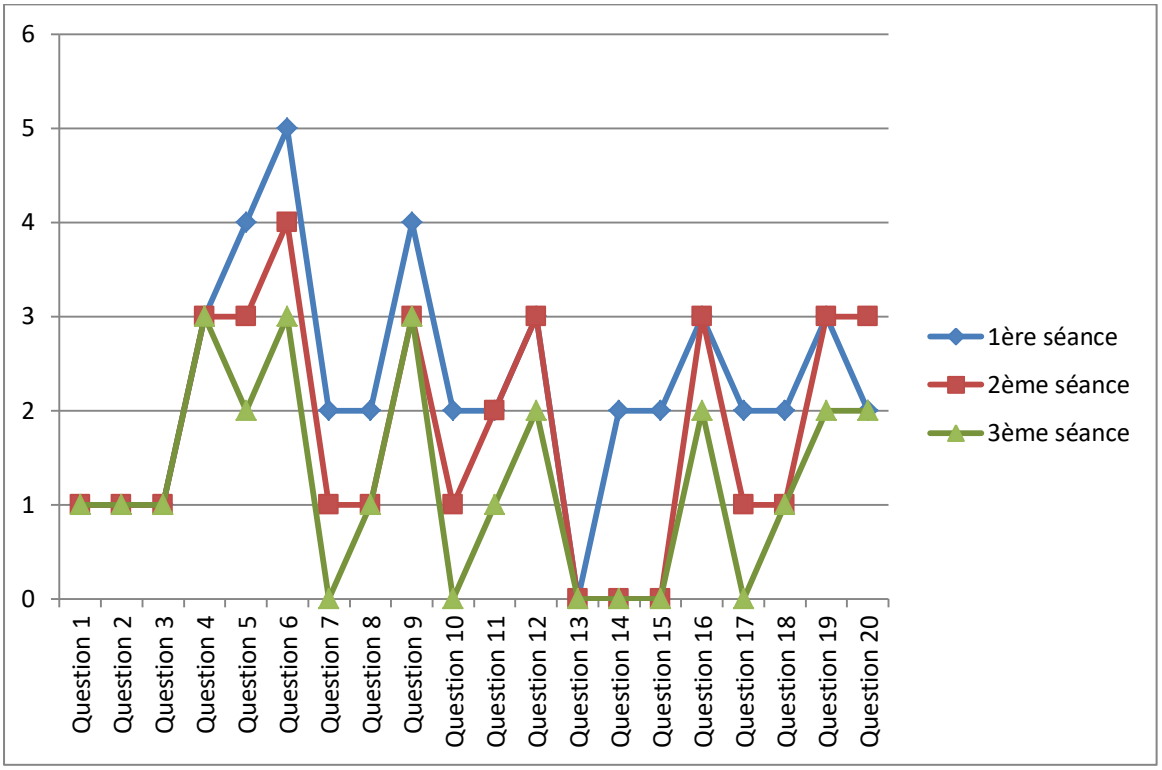
La pratique du massage de Réflexologie se fait en silence avec la douce musique en fond sonore.

A la fin de la séance, il m'indique avoir apprécié les soins.

4.Résultats

➢ L'échelle de QUEBEC

Nom : Monsieur P. Age : 47 ans



Cette échelle nous permet de visualiser une réelle évolution dans les gestes de la vie quotidienne.

Monsieur P. a obtenu un score de 46 à la 1ère séance, 35 à la 2ème et 25 à la 3ème sur un maximum de 100.

Veuillez trouver ci-joint les échelles de la 1ère et de la 5ème séance.

Monsieur P. 1ère séance

Lombalgie: échelle d'impotence fonctionnelle de Québec

Eprouvez-vous, aujourd'hui, en raison de vos douleurs lombaires, des difficultés à:	Aucune difficulté = 0	Très peu difficile = 1	Un peu difficile = 2	Difficile = 3	Très difficile = 4	Incapable = 5
1-Sortir du lit		X				
2-Dormir toute la nuit		X				
3-Vous retourner dans le lit		X				
4-Vous promener en voiture				X		
5-Rester debout pendant 20 à 30 minutes					X	
6-Rester assis durant plusieurs heures sur une chaise						X
7-Monter un seul étage à pied			X			
8-Faire 300-400 mètres			X			
9-Marcher plusieurs kilomètres					X	
10-Atteindre des objets sur des tablettes élevées			X			
11-Lancer une balle			X			
12-Courir sur 100 mètres				X		
13-Sortir des aliments du réfrigérateur	X					
14-Faire votre lit			X			
15-Mettre vos chaussettes			X			
16-Vous pencher pour laver la baignoire				X		
17-Dépalcer une chaise			X			
18-Tirer ou pousser des portes lourdes			X			
19-Transporter deux sacs de courses				X		
20-Soulever ou transporter une valise			X			
Total	0	3	18	12	8	5

TOTAL 46

Monsieur P. 5ème seance

Lombalgie: échelle d'impotence fonctionnelle de Québec

Eprouvez-vous, aujourd'hui, en raison de vos douleurs lombaires, des difficultés à:	Aucune difficulté = 0	Très peu difficile = 1	Un peu difficile = 2	Difficile = 3	Très difficile = 4	Incapable = 5
1-Sortir du lit		X				
2-Dormir toute la nuit		X				
3-Vous retourner dans le lit		X				
4-Vous promener en voiture				X		
5-Rester debout pendant 20 à 30 minutes			X			
6-Rester assis durant plusieurs heures sur une chaise				X		
7-Monter un seul étage à pied	X					
8-Faire 300-400 mètres		X				
9-Marcher plusieurs kilomètres				X		
10-Atteindre des objets sur des tablettes élevées	X					
11-Lancer une balle		X				
12-Courir sur 100 mètres			X			
13-Sortir des aliments du réfrigérateur	X					
14-Faire votre lit	X					
15-Mettre vos chaussettes	X					
16-Vous pencher pour laver la baignoire			X			
17-Dépalcer une chaise	X					
18-Tirer ou pousser des portes lourdes		X				
19-Transporter deux sacs de courses			X			
20-Soulever ou transporter une valise			X			
Total	0	6	10	9		

TOTAL : 25

- **<u>L'échelle d'incapacité fonctionnelle pour l'évaluation des lombalgies (EIFEL)</u>**

Date	Score /24
1ère séance	9
2ème séance	7
3ème séance	6

Cette échelle nous permet de voir une légère amélioration de Monsieur P. Le but de cette échelle est de baisser le score.

Veuillez trouver ci-dessous les échelles remplies lors de la 1ère et 5ème séance.

DATE : 1ère séance NOM : Monsieur P. PRÉNOM :

ÉCHELLE D'INCAPACITÉ FONCTIONNELLE pour L'ÉVALUATION DES LOMBALGIES (EIFEL)

Si vous êtes cloués au lit par votre douleur lombaire, cochez cette case et arrêtez-vous là ☐

En revanche, si vous pouvez vous lever et rester debout au moins quelques instants, répondez au questionnaire qui suit.
Une liste de phrases vous est proposée.
Ces phrases décrivent certaines *difficultés* à effectuer *une activité physique quotidienne directement en rapport avec votre douleur lombaire.*
Lisez ces phrases une par une avec attention en ayant bien à l'esprit l'état dans lequel vous êtes *aujourd'hui* à cause de votre douleur lombaire.
Quand vous lirez une phrase qui correspond bien à une difficulté qui vous affecte *aujourd'hui*, cochez-là
Dans le cas contraire, laissez un blanc et passez à la phrase suivante
Souvenez-vous bien de ne cocher que les phrases qui s'appliquent à vous-même *aujourd'hui*

	Question	Oui	Non
1	Je reste pratiquement tout le temps à cause de mon dos	☐	☒
2	Je change souvent de position pour soulager mon dos	☒	☐
3	Je marche plus lentement que d'habitude à cause de mon dos	☒	☐
4	A cause de mon dos, je n'effectue aucune tâche que j'ai l'habitude de faire à la maison	☐	☒
5	A cause de mon dos, je m'aide de la rampe pour monter les escaliers	☐	☒
6	A cause de mon dos, je m'allonge plus souvent pour me reposer	☒	☐
7	A cause de mon dos, je suis obligé(e) de prendre un appui pour sortir d'un fauteuil	☒	☐
8	A cause de mon dos, j'essaie d'obtenir que d'autres fassent des choses à ma place	☐	☒
9	A cause de mon dos, je m'habille plus lentement que d'habitude	☐	☒
10	Je ne reste debout que de courts moments à cause de mon dos	☐	☒
11	A cause de mon dos, j'essaie de ne pas me baisser ni de m'agenouiller	☒	☐
12	A cause de mon dos, j'ai du mal à me lever d'une chaise	☐	☒
13	J'ai mal au dos la plupart du temps	☒	☐
14	A cause de mon dos, j'ai des difficultés à me retourner dans mon lit	☐	☒
15	J'ai moins d'appétit à cause de mon mal de dos	☐	☒
16	A cause de mon mal de dos, j'ai du mal à mettre mes chaussettes (ou bas/collants)	☐	☒
17	Je ne peux marcher que sur de courtes distances à cause de mon mal de dos	☒	☐
18	Je dors moins à cause de mon mal de dos	☐	☒
19	A cause de mon dos, quelqu'un m'aide pour m'habiller	☐	☒
20	A cause de mon dos, je reste assis(e) la plus grande partie de la journée	☐	☒
21	A cause de mon dos, j'évite de faire de gros travaux à la maison	☒	☐
22	A cause de mon mal de dos, je suis plus irritable que d'habitude et de mauvaise humeur avec les gens.	☒	☐
23	A cause de mon dos, je monte les escaliers plus lentement que d'habitude	☐	☒
24	A cause de mon dos, je reste au lit la plupart du temps	☐	☒
	Oui=1, Non=0 Total	9 / 24	
	Plus le score est élevé, plus le retentissement du mal de dos est important		

DATE : 5ème séance NOM : Monsieur P. PRÉNOM :

ÉCHELLE D'INCAPACITÉ FONCTIONNELLE pour L'ÉVALUATION DES LOMBALGIES (EIFEL)

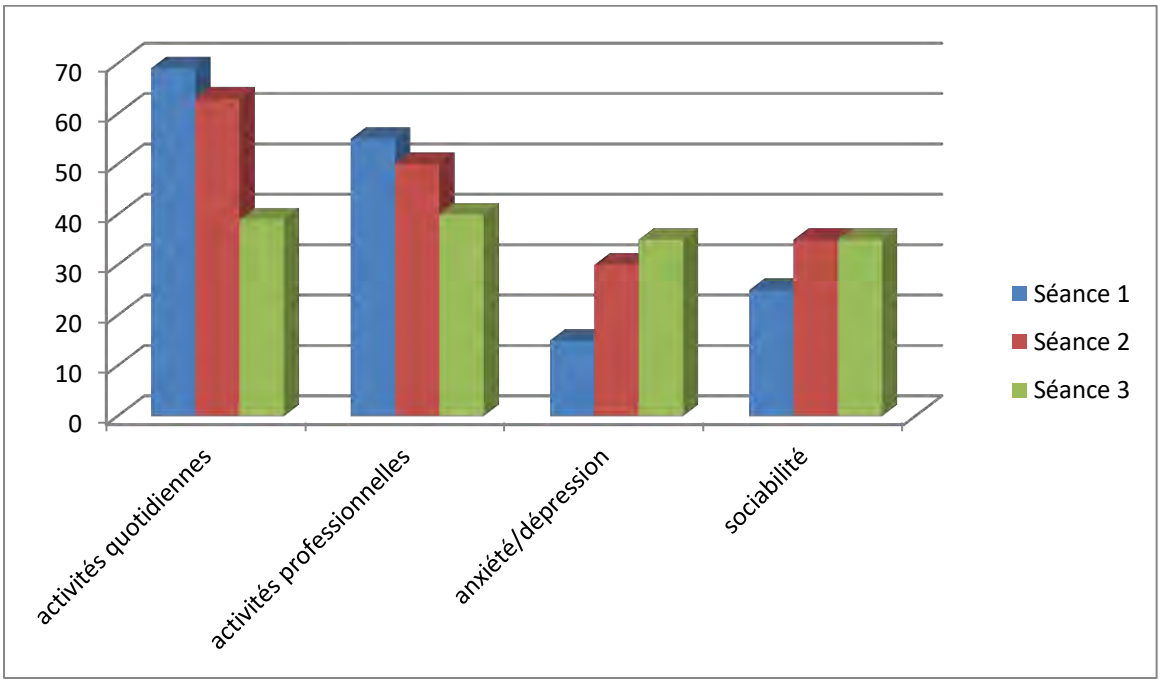
Si vous êtes cloués au lit par votre douleur lombaire, cochez cette case et arrêtez-vous là ☐

En revanche, si vous pouvez vous lever et rester debout au moins quelques instants, répondez au questionnaire qui suit.
Une liste de phrases vous est proposée.
Ces phrases décrivent certaines *difficultés* à effectuer *une activité physique quotidienne directement en rapport avec votre douleur lombaire.*
Lisez ces phrases une par une avec attention en ayant bien à l'esprit l'état dans lequel vous êtes *aujourd'hui* à cause de votre douleur lombaire.
Quand vous lirez une phrase qui correspond bien à une difficulté qui vous affecte *aujourd'hui*, cochez-là
Dans le cas contraire, laissez un blanc et passez à la phrase suivante
Souvenez-vous bien de ne cocher que les phrases qui s'appliquent à vous-même *aujourd'hui*

	Question	Oui	Non
1	Je reste pratiquement tout le temps à cause de mon dos	☐	☒
2	Je change souvent de position pour soulager mon dos	☒	☐
3	Je marche plus lentement que d'habitude à cause de mon dos	☐	☒
4	A cause de mon dos, je n'effectue aucune tâche que j'ai l'habitude de faire à la maison	☐	☒
5	A cause de mon dos, je m'aide de la rampe pour monter les escaliers	☐	☒
6	A cause de mon dos, je m'allonge plus souvent pour me reposer	☒	☐
7	A cause de mon dos, je suis obligé(e) de prendre un appui pour sortir d'un fauteuil	☒	☐
8	A cause de mon dos, j'essaie d'obtenir que d'autres fassent des choses à ma place	☐	☒
9	A cause de mon dos, je m'habille plus lentement que d'habitude	☐	☒
10	Je ne reste debout que de courts moments à cause de mon dos	☐	☒
11	A cause de mon dos, j'essaie de ne pas me baisser ni de m'agenouiller	☐	☒
12	A cause de mon dos, j'ai du mal à me lever d'une chaise	☐	☒
13	J'ai mal au dos la plupart du temps	☒	☐
14	A cause de mon dos, j'ai des difficultés à me retourner dans mon lit	☐	☒
15	J'ai moins d'appétit à cause de mon mal de dos	☐	☒
16	A cause de mon mal de dos, j'ai du mal à mettre mes chaussettes (ou bas/collants)	☐	☒
17	Je ne peux marcher que sur de courtes distances à cause de mon mal de dos	☐	☒
18	Je dors moins à cause de mon mal de dos	☐	☒
19	A cause de mon dos, quelqu'un m'aide pour m'habiller	☐	☒
20	A cause de mon dos, je reste assis(e) la plus grande partie de la journée	☐	☒
21	A cause de mon dos, j'évite de faire de gros travaux à la maison	☒	☐
22	A cause de mon mal de dos, je suis plus irritable que d'habitude et de mauvaise humeur avec les gens.	☒	☐
23	A cause de mon dos, je monte les escaliers plus lentement que d'habitude	☐	☒
24	A cause de mon dos, je reste au lit la plupart du temps	☐	☒
	Oui=1, Non=0 Total	6	/ 24
	Plus le score est élevé, plus le retentissement du mal de dos est important		

➢ L'auto questionnaire de DALLAS

Ce questionnaire est le plus complet. Il permet de se rendre compte des répercussions de la douleur sur les activités quotidiennes, sur les activités professionnelles/loisirs, sur l'anxiété/dépression et sur la sociabilité.



Ces résultats permettent de voir qu'après 5 séances de Réflexologie plantaire, Monsieur P. a plus de facilité à établir les tâches des activitités quotidiennes et professionnelles. Cependant, il paraît clairement que son anxiété est grandissante et que sa sociabilité en pâtit.

Veuillez trouver ci-joint les échelles de la 1ère et de la 5ème séance.

Douleur du **R**achis : **A**uto-questionnaire de **D**allas (D.R.A.D.)

Version française validée par la Section Rachis de la S.F.R.

1ère Séance

Nom : Monsieur P. Prénom : Sexe : F ☐ M ☒ Date :

A lire attentivement : ce questionnaire a été conçu pour permettre à votre médecin de savoir dans quelle mesure votre vie est perturbée par votre douleur. Veuillez répondre personnellement à toutes les questions en cochant vous-même les réponses. Pour chaque question, cochez en mettant une croix (X) à l'endroit qui correspond le mieux à votre état sur la ligne continue (de 0% à 100%, chaque extrémité correspondant à une situation extrême).

1. La douleur et son intensité :

Dans quelle mesure avez-vous besoin de traitements contre la douleur pour vous sentir bien ?

pas du tout — parfois — tout le temps

0 %(| | | | | X)100%

2. Les gestes de la vie quotidienne :

Dans quelle mesure votre douleur perturbe-t-elle les gestes de votre vie quotidienne (sortir du lit, sa brosser les dents, s'habiller, etc) ?

pas du tout (pas de douleur) — moyennement — je ne peux pas sortir du lit

0 %(| | X | | |)100%

3. La possibilité de soulever quelque chose:

Dans quelle mesure êtes-vous limité(e) pour soulever quelque chose ?

pas du tout (comme avant) — moyennement — je ne peux rien soulever

0 %(| | | X | |)100%

4. La marche :

Dans quelle mesure votre douleur limite-elle maintenant votre distance de marche par rapport à celle que vous pouviez parcourir avant votre problème de dos ?

je marche comme avant — presque comme avant — presque plus — plus du tout

0 %(| | | X | |)100%

5. La position assise :

Dans quelle mesure votre douleur vous gêne-t-elle pour rester assis(e) ?

pas du tout (pas d'aggravation de la douleur) — moyennement — je ne peux pas rester assis(e)

0 %(| | | | X |)100%

6. La position debout :

Dans quelle mesure votre douleur vous gêne-t-elle pour rester debout de façon prolongée ?

pas du tout (je reste debout comme avant) — moyennement — je ne peux pas rester debout

0 %(| | | | X |)100%

7. Le sommeil :

Dans quelle mesure votre douleur gène-t-elle votre sommeil ?

pas du tout (je dors comme avant) — moyennement — je ne peux pas dormir du tout

0 %(| | X | | |)100%

Total X 3 = - 69 ----% de répercussion sur les activités quotidiennes

8. La vie sociale

Dans quelle mesure votre douleur perturbe-t-elle votre vie sociale (danses, jeux et divertissements, repas ou soirées entre amis, sorties, etc….) ?

pas du tout (ma vie sociale est comme avant) — moyennement — je n'ai plus aucune activité sociale

0%(| | | | X | | | 100%)

9. Les déplacements en voiture:

Dans quelle mesure la douleur gêne-t-elle vos déplacements en voiture ?

pas du tout (je me déplace comme avant) — moyennement — je ne peux me déplacer en voiture

0%(| | | | | X | | 100%)

10. Les activités professionnelles

Dans quelle mesure votre douleur perturbe-t-elle votre travail ?

pas du tout (elle ne me gêne pas) — moyennement — je ne peux pas travailler

0%(| | | | | X | | 100%)

Total X 5 = ---55------% de répercussion sur le rapport activités professionnelles/loisirs

11. L'anxiété /Le moral:

Dans quelle mesure estimez-vous que vous parvenez à faire face à ce que l'on exige de vous ?

je fais entièrement face (pas de changement) — moyennement — je ne fais pas face

0%(X | | | | | | | 100%)

12. La maîtrise de soi :

Dans quelle mesure estimez-vous que vous arrivez à contrôler vos réactions émotionnelles ?

je les contrôle entièrement (pas de changement) — moyennement — je ne les contrôle pas du tout

0%(| | X | | | | | 100%)

13. La dépression

Dans quelle mesure vous sentez-vous déprimé(e) depuis que vous avez mal ?

je ne suis pas déprimé(e) — je suis complètement déprimé(e)

0%(| | | X | | | | 100%)

Total X 5 = ---15------% de répercussion sur le rapport anxiété/dépression

14. Les relations avec les autres

Dans quelle mesure pensez-vous que votre douleur a changé vos relations avec les autres ?

pas de changement — changement radical

0%(| | | X | | | | 100%)

15. Le soutien dans la vie de tous les jours

Dans quelle mesure avez-vous besoin du soutien des autres depuis que vous avez mal (travaux domestiques, préparation des repas, etc..) ?

aucun soutien nécessaire — soutien permanent

0%(| X | | | | | 100%)

16. Les réactions défavorables des proches

Dans quelle mesure estimez-vous que votre douleur provoque, chez vos proches, de l'irritation, de l'agacement, de la colère à votre égard ?

pas du tout — parfois — tout le temps

0%(| | | X | | | | 100%)

Total X 5 = ---25------% de répercussion sur la sociabilité

Version française de l'échelle de Dallas adaptée par la Section Rachis de la Société Française de Rhumatologie- Juillet 97

Douleur du Rachis : Auto-questionnaire de Dallas (D.R.A.D.)

Version française validée par la Section Rachis de la S.F.R.

5ème séance

Nom : Monsieur P. Prénom : Sexe : F ☐ M ☑ Date :

A lire attentivement : ce questionnaire a été conçu pour permettre à votre médecin de savoir dans quelle mesure votre vie est perturbée par votre douleur. Veuillez répondre personnellement à toutes les questions en cochant vous-même les réponses. Pour chaque question, cochez en mettant une croix (X) à l'endroit qui correspond le mieux à votre état sur la ligne continue (de 0% à 100%, chaque extrémité correspondant à une situation extrême).

1. La douleur et son intensité :

Dans quelle mesure avez-vous besoin de traitements contre la douleur pour vous sentir bien ?

pas du tout — parfois — tout le temps

0 %(| | | X | |)100%

2. Les gestes de la vie quotidienne :

Dans quelle mesure votre douleur perturbe-t-elle les gestes de votre vie quotidienne (sortir du lit, sa brosser les dents, s'habiller, etc) ?

pas du tout (pas de douleur) — moyennement — je ne peux pas sortir du lit

0 %(| X | | | |)100%

3. La possibilité de soulever quelque chose:

Dans quelle mesure êtes-vous limité(e) pour soulever quelque chose ?

pas du tout (comme avant) — moyennement — je ne peux rien soulever

0 %(| | X | | |)100%

4. La marche :

Dans quelle mesure votre douleur limite-elle maintenant votre distance de marche par rapport à celle que vous pouviez parcourir avant votre problème de dos ?

je marche comme avant — presque comme avant — presque plus — plus du tout

0 %(| | X | | |)100%

5. La position assise :

Dans quelle mesure votre douleur vous gêne-t-elle pour rester assis(e) ?

pas du tout (pas d'aggravation de la douleur) — moyennement — je ne peux pas rester assis(e)

0 %(| | X | | |)100%

6. La position debout :

Dans quelle mesure votre douleur vous gêne-t-elle pour rester debout de façon prolongée ?

pas du tout (je reste debout comme avant) — moyennement — je ne peux pas rester debout

0 %(| | X | | |)100%

7. Le sommeil :

Dans quelle mesure votre douleur gène-t-elle votre sommeil ?

pas du tout (je dors comme avant) — moyennement — je ne peux pas dormir du tout

0 %(| X | | | |)100%

Total X 3 = 39 % de répercussion sur les activités quotidiennes

8. La vie sociale

Dans quelle mesure votre douleur perturbe-t-elle votre vie sociale (danses, jeux et divertissements, repas ou soirées entre amis, sorties, etc….) ?

pas du tout (ma vie sociale est comme avant) — moyennement — je n'ai plus aucune activité sociale

0%(			X				100%)

9. Les déplacements en voiture:

Dans quelle mesure la douleur gêne-t-elle vos déplacements en voiture ?

pas du tout (je me déplace comme avant) — moyennement — je ne peux me déplacer en voiture

0%(				X			100%)

10. Les activités professionnelles

Dans quelle mesure votre douleur perturbe-t-elle votre travail ?

pas du tout (elle ne me gêne pas) — moyennement — je ne peux pas travailler

0%(				X			100%)

Total X 5 = 40 % de répercussion sur le rapport activités professionnelles/loisirs

11. L'anxiété /Le moral:

Dans quelle mesure estimez-vous que vous parvenez à faire face à ce que l'on exige de vous ?

je fais entièrement face (pas de changement) — moyennement — je ne fais pas face

0%(				X		100%)

12. La maîtrise de soi :

Dans quelle mesure estimez-vous que vous arrivez à contrôler vos réactions émotionnelles ?

je les contrôle entièrement (pas de changement) — moyennement — je ne les contrôle pas du tout

0%(			X				100%)

13. La dépression

Dans quelle mesure vous sentez-vous déprimé(e) depuis que vous avez mal ?

je ne suis pas déprimé(e) — je suis complètement déprimé(e)

0%(		X				100%)

Total X 5 = 35 % de répercussion sur le rapport anxiété/dépression

14. Les relations avec les autres

Dans quelle mesure pensez-vous que votre douleur a changé vos relations avec les autres ?

pas de changement — changement radical

0%(				X			100%)

15. Le soutien dans la vie de tous les jours

Dans quelle mesure avez-vous besoin du soutien des autres depuis que vous avez mal (travaux domestiques, préparation des repas, etc..) ?

aucun soutien nécessaire — soutien permanent

0%(		X				100%)

16. Les réactions défavorables des proches

Dans quelle mesure estimez-vous que votre douleur provoque, chez vos proches, de l'irritation, de l'agacement, de la colère à votre égard ?

pas du tout — parfois — tout le temps

0%(				X			100%)

Total X 5 = 35 % de répercussion sur la sociabilité

Version française de l'échelle de Dallas adaptée par la Section Rachis de la Société Française de Rhumatologie- Juillet 97

5.Conclusion

Deux semaines après notre dernière séance, j'ai convié Monsieur P. pour lui montrer les différents résultats obtenus lors de nos séances.

Celui-ci était agréablement surpris. Il me confie qu'en effet ses douleurs se sont amoindries et en effet que son caractère était modifié du fait de ses douleurs et que cela compliquait les rapports avec sa famille.

Il m'indique aussi avoir réussi à obtenir un rendez-vous au centre anti-douleur trois semaines plus tard. Il est ravi de notre collaboration et me demande si il est possible de continuer les séances.

Au vu des résultats des échelles utilisées, je propose à Monsieur P. de faire une séance mensuelle. Nous alternerons une séance en Relaxologie afin de baisser son niveau d'anxiété, puis une séance de Réflexologie plantaire avec le protocole des douleurs musculaires du dos (Méthode E. BRETON).

Monsieur P. m'a donné son accord pour l'écriture et la diffusion de cette étude.

6.Bibliographie

- https://www.lombalgie.fr/comprendre
- Cours sur les techniques réflexes plantaires de la formation de Elisabeth Breton
- Réflexologie pour la forme et le bien-être (Edition Vie) de Elisabeth Breton
- Réflexologie, un vrai remède au stress (Edition Vie) de Elisabeth Breton