

Nom : LEBOURGEOIS

Promotion Année : 2019

Prénom : Marine

Date : 25 Mai 2020

Centre de formation : Ecole Européenne de Bien Être (EEBE), Paris 15, en partenariat avec le Centre de formation Elisabeth Breton.

Etude observationnelle

« *Soulager les troubles musculaires du dos par les techniques réflexes de stimulation* »

Equipe d'encadrement :

Directeur du Centre de Formation : Donatien Bertrand
Formatrices : Elisabeth Breton et Angélique Thillaye

TITRE : Soulager les troubles musculaires du dos par les techniques réflexes de stimulation

SOMMAIRE :

I] INTRODUCTION

- 1.1. Présentation de la personne accompagnée p.3
1.2. Les maux de dos : trouble fonctionnel récurrent lié au stress p.3

II] ACCOMPAGNEMENT

- 2.1. Description de l'accompagnement et outils utilisés p.6
2.2. Description des séances p.8

III] RESULTATS

- 3.1. Tableaux de satisfaction et questionnaire p.12
3.2. Fiche STAI Forme Y-A État avant la séance 1 p.14
3.3. Fiche STAI Forme Y-A État après la séance 1 p.15
3.4. Fiche STAI Forme Y-A État avant la séance 6 p.16
3.5. Fiche STAI Forme Y-A État après la séance 6 p.17
3.6. Questionnaire de Dallas p.18
3.7. Questionnaire SF-12 p.19
3.8. Synthèse des données et analyse p.20
3.9. Forces et faiblesses de l'étude p.23

IV] CONCLUSION p.23

I] INTRODUCTION

1.1. Présentation de la personne accompagnée

OP est un homme de 35 ans, en couple et papa d'un petit garçon de 2 ans. Sa compagne et lui attendent leur deuxième enfant pour l'été.

OP exerce le métier de fleuriste à son compte aux côtés de sa compagne en région parisienne depuis 6 années. Après avoir suivi un Bac Professionnel en comptabilité, celui-ci décide de changer de cap et se réoriente en suivant un CAP, un Brevet Professionnel puis un Brevet de Maîtrise pour devenir Maître Artisan Fleuriste. Il exerce tout d'abord ce métier en tant qu'employé chez un fleuriste parisien pendant 7 années avant de se lancer dans la grande aventure d'ouvrir sa propre boutique avec sa compagne.

Le métier d'OP est très manuel et sollicite beaucoup son corps, notamment par des nuits courtes (il se rend à Rungis à 4 heures le matin à raison de 3 fois par semaine), par des ports de charges lourdes et par des stations debout prolongées.

De plus les horaires de la boutique s'étendent de 9h à 20 du mardi au samedi, et de 9h à 13h le dimanche, sans compter toutes les heures en dehors de ces plages horaires réalisées pour la préparation des commandes et autres projets.

Bien entendu, OP rencontre aussi le stress inhérent à un entrepreneur qui doit sans cesse satisfaire sa clientèle, et assurer un revenu lui permettant de payer l'ensemble de ses charges ainsi que le salaire de son épouse et le sien.

OP souffre de maux de dos chroniques depuis une douzaine d'années, notamment lors de périodes assez critiques dans son métier comme à la Saint Valentin ou à la fête des mères. Ses maux de dos sont particulièrement situés au niveau de la ceinture scapulaire, parfois également au niveau des lombaires.

Il me dit consulter un ostéopathe lors de ses « crises ». En dehors de cela, il ne suit aucun accompagnement spécifique ni aucun traitement médicamenteux.

L'objectif de l'étude est d'accompagner OP par des séances de techniques réflexes de relaxation et de stimulation afin de soulager ses maux de dos.

1.2. Les maux de dos : trouble fonctionnel récurrent lié au stress

Le stress est une réponse physique, physiologique et psychologique à un événement extérieur inhabituel dit « stresseur ». Face à cet événement imprévu, le corps peut notamment rentrer dans un état de tension, qu'il soit corporel et/ou émotionnel.

Le stress se présente sous trois phases (alarme/résistance/épuisement) qui peuvent être successives dans le cas d'un stress qui dure dans le temps ou d'un stress répété. D'une phase à une autre, les réactions physiques, physiologiques et psychologiques seront de plus en plus importantes.

C'est notamment à partir de la deuxième phase, dite phase de résistance, que des troubles peuvent apparaître. En effet, le corps, soumis à un stress long ou répété, doit s'adapter pour tenir dans la durée et il peut à la longue souffrir de la situation et se fatiguer.

Les troubles les plus courants liés au stress sont des troubles dits fonctionnels. La principale caractéristique d'un trouble fonctionnel est qu'il n'a pas de cause médicale identifiée à l'examen clinique (contrairement à un trouble lésionnel). Le corps « dysfonctionne », provoque des douleurs ou des inconforts, mais aucune lésion physique n'est présente.

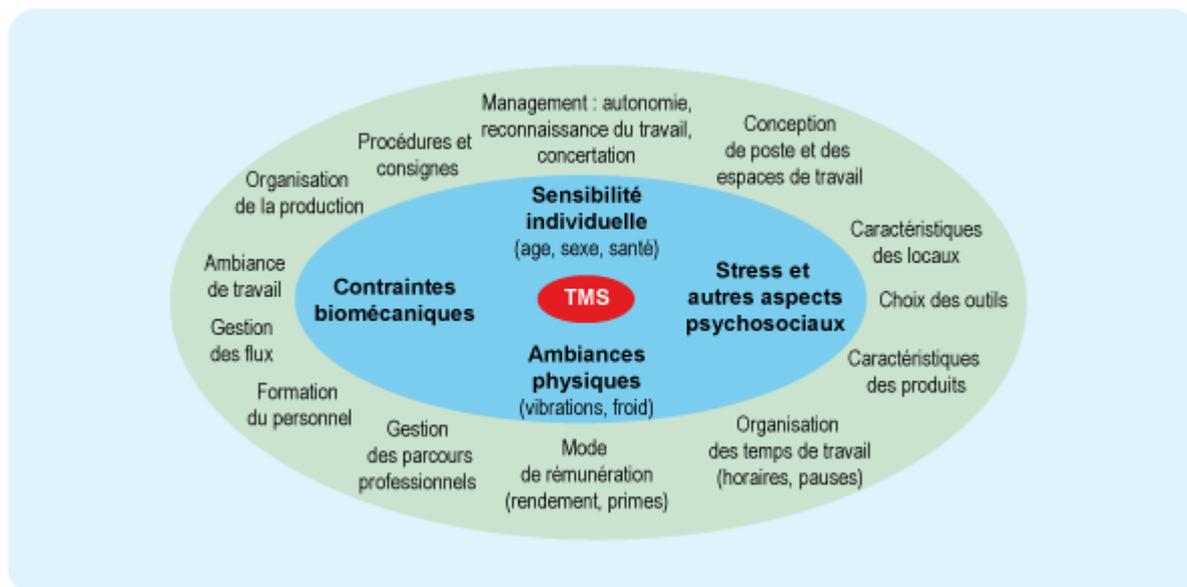
Parmi les troubles fonctionnels les plus récurrents liés au stress, nous retrouvons les troubles du sommeil, les maux de tête/migraines et les TMS : troubles musculosquelettiques. Les TMS représentent « la première cause d'indemnisation pour maladie professionnelle en France, et ont augmenté de 60% depuis 2003. Depuis 2015, elles représentent plus de 87 % des maladies professionnelles ayant entraîné un arrêt de travail ou une réparation financière en raison de séquelles. En Europe, une enquête européenne sur les conditions de travail montre qu'en 2015 les maux de dos (44 %) et les douleurs musculaires du cou et des membres supérieurs (42 %) représentent les deux premiers problèmes de santé dont ont souffert les travailleurs au cours des 12 mois précédents. Les douleurs musculaires des membres inférieurs avaient concerné également 30 % d'entre eux » (site Ameli). Parmi les TMS les plus courants, on retrouve les lombalgies, cervicalgies ou syndrome du canal carpien. Les maux de dos se retrouvent donc particulièrement situés dans le haut du dos, au niveau de la ceinture scapulaire, et dans le bas du dos au niveau des lombaires.



Un état de tension, de crispation serait à l'origine de ces douleurs. Il est assez courant d'entendre une personne stressée dire qu'elle en a « plein le dos ».

Le Dr Jean-Yves Maigne, rhumatologue et chef du service de rééducation fonctionnelle à l'hôpital Hôtel-Dieu (Paris) déclare : « Indiscutablement, les épisodes de maux de dos coïncident souvent avec des périodes de tension dans la vie des patients. Les muscles de la moitié supérieure du dos, du cou et de la tête sont les plus réceptifs au stress. La zone lombaire, dans le bas du dos est, elle, plus facilement touchée par les vibrations et le port de charges lourdes ».

De nombreux facteurs peuvent être à l'origine des TMS. La condition physique, l'âge, les conditions de travail, ou bien encore l'épanouissement dans sa vie personnelle ou professionnelle, sont autant de facteurs qui jouent leur rôle dans le développement des TMS, comme nous le montre ce schéma (site Ameli) :



Les mauvaises postures à répétition, engendrées par nos conditions de travail (par ex. une assise prolongée devant un écran, ou bien à contrario les métiers avec des stations debout prolongées, des déplacements fréquents en voiture, des activités en extérieur dans le froid ou sous une grande chaleur, etc) et/ou nos modes de vie devenus plus sédentaires (manque d'activité physique,...) peuvent fragiliser le dos et le rendre plus vulnérable lorsqu'un épisode de tension se présente.

Dans la compréhension des mécanismes des maux du dos, les ostéopathes sont également observateurs du diaphragme, muscle lié à la respiration. Pascal Pilate, ostéopathe, témoigne : « Sous le coup du stress, la respiration s'emballe ou se bloque. Or, le diaphragme s'insère sous les côtes jusqu'aux vertèbres. S'il se crispe, c'est toute la région dorso-lombaire qui ne fonctionne plus normalement ».

Tension nerveuse, stress, conditions de travail difficiles, nombreuses sont les situations qui nous confrontent aux TMS et particulièrement aux douleurs du dos, dans la vie de tous les jours. Beaucoup disent en souffrir.

Les maux de dos sont décrits par certains magazines de santé comme le mal du siècle, tout comme l'est le stress.

II] ACCOMPAGNEMENT

2.1. Description de l'accompagnement

Nous nous mettons d'accord avec OP pour réaliser un minimum de 5 séances de techniques réflexes de stimulation à compter du 29 janvier 2020 et réalisons lors d'un entretien préalable un bilan réflexologique.

Lors de ce bilan, et selon les recommandations du Dr Tajfel, médecin généraliste, algologue et Président de l'association « La douleur et le patient douloureux », je pose 4 questions à OP afin de caractériser sa douleur.

Où ? (Localisation)

Ceinture scapulaire + cervicales, parfois les lombaires

Combien ? (Échelle)

4,5 (EVA = échelle visuelle analogique)

Quand ? (Durée / Récurrence / Déclencheur, ...)

4 à 5 fois par an, sous forme de crise. La crise dure en moyenne 8 à 10 jours, et elle est soit soulagée par une diminution de la situation tensionnelle, soit par une séance chez l'ostéopathe.

Les maux de dos sont présents depuis une douzaine d'années et sont chroniques. Les déclencheurs sont les états de grand stress/grande tension, et parfois aussi le port de charges lourdes.

Comment ? (Qualification de la douleur)

Elancement et lourdeur sur des points particuliers, parfois aussi lors de postures particulières.

Les maux de dos réduisent le champ des possibles au niveau de la mobilité et entraînent des troubles du sommeil.

L'ensemble des séances se déroulent à mon domicile, OP ne vivant qu'à une dizaine de minutes.

OP est installé au calme dans le salon sur une table de massage que j'ai mise en place avant son arrivée. Recouvert d'une couverture, OP bénéficie de ses séances dans le silence. Un léger coussin est installé sous ses genoux afin que son dos puisse être bien à plat sur la table ainsi qu'un petit coussin sous sa tête pour plus de confort, et les manœuvres sont réalisées avec un petit peu d'huile végétale.

Les 3 premières séances sont espacées de 2 semaines environ, puis le confinement lié à la crise sanitaire du COVID-19 nous oblige à suspendre les séances pendant 2 mois environ. Les 3 séances suivant le déconfinement seront espacées d'une semaine. 6 séances seront donc finalement réalisées. Chaque séance est d'une durée d'une heure. Elles se déroulent entre le 29 janvier et le 24 mai 2020.

Les techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire (protocole : tensions nerveuses puis troubles musculaires du dos) seront expérimentées, ainsi que les techniques réflexes de stimulation palmaire. J'insisterai particulièrement sur les zones réflexes au niveau de la ceinture scapulaire et du bord interne osseux (pieds et mains).

4 outils seront utilisés : la fiche STAI Forme Y-A Etat, l'échelle de Dallas, le questionnaire SF-12, et le tableau de satisfaction des séances.

La fiche STAI Forme Y-A Etat, l'échelle de Dallas et le questionnaire SF-12 seront remplis lors de la 1ère séance le 29 janvier 2020. Ils seront de nouveau remplis lors de la 6ème et dernière séance, le 24 mai 2020.

De plus, le tableau de satisfaction sera complété au début et à la fin de chaque séance, afin de mesurer « à chaud » les résultats de la séance et de pouvoir constater l'évolution au fur et à mesure des séances.

La Fiche STAI Forme Y-A Etat permet de mesurer l'anxiété ressentie par le client au moment où celui-ci remplit la fiche. Le document, composé de 20 affirmations avec 4 réponses possibles (Oui-Plutôt oui-Plutôt non-Non), est complété avant et après la séance, cela permettant d'observer si l'état d'anxiété perçu par le client s'est modifié après la séance, et s'il évolue dans le temps, lorsque la fiche STAI est remplie à la fin de l'accompagnement.

L'échelle de Dallas permet de mesurer l'impact d'une lombalgie sur la qualité de vie. Pour chacune des 16 questions, la personne répond en indiquant une croix sur une échelle de valeur marquée de 0% à 100%, en prenant en compte la situation actuelle. « Chaque échelle est coupée en six segments. La cotation de chaque segment se fait de gauche à droite en partant de 0 jusqu'à 5. Le segment le plus à gauche vaut 0, celui à sa droite vaut 1 et ainsi de suite jusqu'au dernier qui vaut 5. Chaque question est donc cotée entre 0 et 5. Chaque valeurs des questions de 1 à 7 sont additionnées et multipliées par 3 pour évaluer la répercussion sur les activités quotidiennes. Chaque valeur des questions de 8 à 10 sont additionnées et multipliées par 5 pour évaluer la répercussion sur les activités professionnelles et de loisirs. Chaque valeur des questions de 11 à 13 sont additionnées et multipliées par 5 pour évaluer la répercussion sur l'anxiété et/ou la dépression. Chaque valeur des questions de 14 à 16 sont additionnées et multipliées par 5 pour évaluer la répercussion sur la sociabilité » (<http://physiotherapytest.com>)

Plus les scores seront élevés et plus l'impact de la lombalgie sera important sur la qualité de vie de la personne ayant rempli le questionnaire.

Le questionnaire SF-12 est un questionnaire d'auto-évaluation de l'état de santé général, abordant deux dimensions : physique et mentale. 12 questions sont posées, réparties en 7 catégories. Chaque question présente 5 réponses possibles, tantôt faisant référence à une évaluation qualitative ou quantitative, ou bien à une fréquence de récurrences. Les échelles sont les suivantes :

- Qualitative :

Excellente – Très bonne – Bonne – Médiocre – Mauvaise

- Quantitatives :

Très limité, un peu limité, pas du tout limité

Pas du tout, un petit peu, moyennement, beaucoup, énormément

- Fréquence des récurrences :

Toujours, la plupart du temps, souvent, parfois, jamais

Les 12 questions permettent d'obtenir un score sur 60, en notant sur 1 la réponse la moins positive et sur 5 la réponse la plus positive.

Enfin, **le tableau de satisfaction des séances** est un document rempli par le client à chacune des séances. Le client auto-évalue son niveau de stress/tension de 0 à 10 avant et après la séance, évalue le résultat de la séance de 1 à 4 (1 étant « aucun » et 4 étant « excellent »), et peut s'il le souhaite indiquer des commentaires. Là aussi, les évolutions lors de l'accompagnement peuvent être observées.

2.2. Description des séances

2.2.1. 1^{ère} séance : 29 janvier 2020

Le rendez-vous est fixé en fin de matinée à mon domicile. OP me dit qu'il est content de commencer l'accompagnement et curieux de découvrir les techniques réflexes de stimulation plantaire. Je lui explique que nous allons commencer par des techniques réflexes de relaxation plantaire afin d'établir un premier contact, de se mettre en confiance et de voir comment son corps réagit aux techniques réflexes. OP se dit assez détendu avant la séance et s'endort pendant la séance.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de relaxation plantaire

Commentaires post séance : Après la séance, OP se dit étonné du relâchement global que la séance lui a apporté, y compris sur tout le haut du corps, ce qui l'étonne car le toucher était situé au niveau des pieds et des jambes. Celui-ci s'attendait à avoir uniquement les pieds et les jambes relâchées. OP dit avoir la bouche sèche et avoir besoin de boire. Il a l'impression d'avoir dormi plusieurs heures réparatrices.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 4

Après séance : 1

Résultats de la fiche STAI avant la séance : 31 (degré très faible d'anxiété)

Résultats de la fiche STAI après la séance : 21 (degré très faible d'anxiété)

Questionnaire de Dallas :

21% de répercussion sur le rapport activités quotidiennes

5% de répercussion sur le rapport activités professionnelles/loisirs

20% de répercussion sur le rapport anxiété/dépression

0% de répercussion sur la sociabilité

Questionnaire SF-12 : 45/60

2.2.2. 2^{ème} séance : 15 février 2020

OP dit avoir eu une intense journée la veille (Saint Valentin, grosse journée dans le monde des fleuristes) mais qui s'est bien mieux déroulée que les années précédentes car aucune barre ressentie dans le dos. Il fait le lien avec la première

séance qui lui avait été très bénéfique selon lui. Il se dit toutefois fatigué par la semaine qui a été intense.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de stimulation plantaire - protocole tensions nerveuses

Commentaires post séance : Après la séance, OP me dit avoir senti que le bras gauche a travaillé pendant la séance, et lorsqu'il se relève, il m'informe avoir une légère tension dans la cuisse gauche non douloureuse. Il se sent très relâché et a l'impression de nouveau d'avoir dormi plusieurs heures de sommeil réparateur. Il me prévient le lendemain que la séance lui a fait un bien fou, qu'il n'a plus de tension (bras/cuisse) et se sent en pleine forme.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 4

Après séance : 1

2.2.3. 3ème séance : 4 mars 2020

Le rendez-vous est fixé en milieu d'après-midi.

OP a eu un début de journée assez stressant. En effet il s'est rendu à un rendez-vous en hôpital afin que sa compagne réalise des examens de santé pour le bébé à venir suite à un premier bilan sanguin pour lequel il s'est avéré nécessaire d'approfondir. Tout s'est bien déroulé et à l'heure de la séance, il se sent bien mieux que le matin. Il se sent malgré tout un peu plus stressé que les fois précédentes. S'il avait dû évaluer son stress le matin, il aurait selon lui été à 7. Au moment de la séance, il l'évalue à 5. En dehors de cela, rien d'autre n'est mentionné par OP.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de stimulation plantaire - protocole troubles musculaires du dos

Commentaires post séance : OP se dit très détendu et s'est endormi pendant la séance. Il me dit que sa compagne va très certainement lui dire, comme après les précédentes séances, qu'il a totalement « changé de tête » après la séance, avec un air tout à fait relâché voire endormi.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 5

Après séance : 1

2.2.4. 4ème séance : 11 mai 2019

Nous reprenons les séances après un arrêt de 2 mois lié à la situation de confinement. Afin de reprendre en douceur en tenant le fil des séances précédentes, je propose à OP de poursuivre avec la stimulation plantaire qu'il connaît déjà. Cela lui convient très bien. Il me dit être assez stressé car la période de confinement a d'une part généré une perte de revenus très conséquente avec un arrêt total

d'activité pendant un mois. Le deuxième mois de confinement, il a réorganisé son activité pour faire de la vente sur commande et retrait magasin exclusivement, ce qui a nécessité de repenser tout le fonctionnement habituel, tant avec les prestataires avec qui ils travaillent qu'en magasin. Sa compagne, désormais en congés maternité, l'a assisté sur tous les aspects de communication lors de cette période mais il a dû gérer toute cette nouvelle mise en place. Il est très fatigué. Il me fait part d'une nouvelle « crise » de maux de dos ayant eu lieu après un mois de confinement (mi-avril). Je lui fais évaluer la douleur ressentie lors de cette crise grâce à l'échelle visuelle analogique. Il l'évalue à 7/10. Il a pu consulter un ostéopathe et les douleurs ont complètement disparu environ 4 jours après la séance d'ostéopathie.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de stimulation plantaire – protocole troubles musculaires du dos. Après une « pause » de 2 mois entre la séance 3 et 4, j'insiste bien sur les deux premières manœuvres du protocole (techniques réflexes de relaxation), ainsi que sur le bord externe osseux des pieds au niveau de la zone réflexe des genoux car je sens la zone réflexe des genoux « chargée ».

Commentaires post séance : OP me dit que cela lui fait beaucoup de bien de reprendre les séances, il se sent reposé, relaxé, et cela tombe bien avec la réouverture de la boutique qui arrive. Il a senti le « travail » sur le haut du corps et au niveau des jambes et des genoux. Il me dit que la reprise d'activité seul (sa compagne étant en congés maternité) fait qu'il a beaucoup de travail et a dû porter beaucoup de charges lourdes pour réaménager l'ensemble de la boutique.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 8

Après séance : 4

2.2.5. 5ème séance : 17 mai 2020

OP est content : la réouverture de la boutique s'est bien passée malgré la charge de travail et le fait qu'il soit seul à gérer son commerce. Il me dit qu'il n'a pas ressenti de tension dans la semaine et selon lui, la précédente séance a contribué à cela. Je lui propose de découvrir les techniques réflexes de stimulation palmaire.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de stimulation palmaire

Commentaires post séance : OP a beaucoup apprécié la séance. Il me dit qu'il a mis plus longtemps à « rentrer » dans le relâchement, peut-être parce que j'intervenais sur une zone plus proche de lui, de sa tête. Il me signale aussi que même s'il a mis plus longtemps à se détendre, il a la sensation d'un relâchement plus « direct » et émet l'hypothèse que c'est peut-être parce que je travaille tout à côté de la zone concernée par ses maux de dos. Il dit se sentir « les bras spaghettis » et très détendu sur tout le haut du corps, comme si toute la pression avait été évacuée.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 6

Après séance : 2

2.2.5. 6ème séance : 24 mai 2020

OP est en forme. Je lui propose pour cette dernière séance de choisir entre les techniques réflexes de stimulation plantaire ou palmaire selon son envie. Il choisit les techniques réflexes de stimulation palmaire qui lui ont beaucoup plu la fois dernière.

Protocole appliqué : Techniques réflexes de stimulation palmaire

Commentaires post séance : OP me dit qu'il est de nouveau extrêmement relâché. Il me dit avoir un faible pour cette technique, même s'il apprécie également beaucoup la plantaire. Il précise que lorsque l'on travaille sur un métier manuel, on sollicite beaucoup ses mains, ses bras et le haut du corps et que les techniques réflexes de stimulation palmaire ont un effet direct sur ces zones. Il pointe l'effet de relâche ressenti dans ses bras et ses mains qui sont assez malmenés dans son activité, ce dont il se rend particulièrement compte avec ces séances.

Tableau de satisfaction de la séance (auto-évaluation du niveau de stress) :

Avant séance : 5

Après séance : 1

Résultats de la fiche STAI avant la séance : 21 (degré très faible d'anxiété)

Résultats de la fiche STAI après la séance : 20 (degré très faible d'anxiété)

Questionnaire de Dallas :

18% de répercussion sur le rapport activités quotidiennes

5% de répercussion sur le rapport activités professionnelles/loisirs

0% de répercussion sur le rapport anxiété/dépression

0% de répercussion sur la sociabilité

Questionnaire SF-12 : 57/60

III] RESULTATS

3.1. Tableaux de satisfaction et questionnaire

Bilan réalisé par Marine Lebourgeois

Relaxologue-Réflexologue (EEBE Paris 15, en partenariat avec le Centre E. Breton)

Sujet : OP

Age : 35 ans

Sexe : M

	Date	Protocole appliqué	Niveau de stress avant le soin	Niveau de stress après le soin
1ère séance	29/01/2020	TR* de relaxation plantaire	4	1
2ème séance	15/02/2020	TR* de stimulation plantaire (Protocole TN**)	4	1
3ème séance	04/03/2020	TR* de stimulation plantaire (Protocole TMD***)	5	1
4ème séance	11/05/2020	TR* de stimulation plantaire (Protocole TMD***)	8	4
5ème séance	17/05/2020	TR* de stimulation palmaire	6	2
6ème séance	24/05/2020	TR* de stimulation palmaire	5	1

* TR : Techniques Réflexes

** TN : Tension Nerveuse

*** TMD : Troubles Musculaires du Dos

QUESTIONNAIRE :

Entourez la réponse

1. Ce mode d'accompagnement vous a été utile ?

OUI NON

2. Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ?

OUI NON

3. Est-ce-que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ?*

OUI NON

4. Est-ce-que vos pensées ont évolué ?

OUI NON

5. Y-a-t-il une amélioration générale de votre état physique ?

OUI NON

6. *Etes-vous plus positif ?*

OUI NON

7. *Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ?*

OUI NON

8. *Sentez-vous moins stressé ?*

OUI NON

9. *Avez-vous plus de confiance en vous ? **

OUI NON

** OP me précise qu'il n'estime pas « avoir de problème particulier avec la gestion de ses émotions ni manquer de confiance en lui, ni avant l'accompagnement ni après, d'où ses réponses par la négative à ces deux questions ».*

Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DU STRESS (échelle de 1 à 10)

AVANT (état au début d'accompagnement) : 5 APRES (état actuel, maintenant) : 1

Avez-vous découvert de nouvelles ressources ou potentialités en vous lors de cet accompagnement ?

OUI

NON

3.2. Fiche STAI Forme Y-A État avant la séance 1

Sujet : OP

Age : 35 ans

Sexe : M

Date : 29 janvier 2020

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	2
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	2
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	2
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	2
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	2
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					31

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

3.3. Fiche STAI Forme Y-A État après la séance 1

Sujet : OP

Age : 35 ans

Sexe : M

Date : 29 janvier 2020	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					21

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

3.4. Fiche STAI Forme Y-A État avant la séance 6

Sujet : OP

Age : 35 ans

Sexe : M

Date : 24 mai 2020	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					21

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

3.5. Fiche STAI Forme Y-A État après la séance 6

Sujet : OP

Age : 35 ans

Sexe : M

Date : 24 mai 2020	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					20

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

3.6. Échelle De Dallas

Score de 0 à 5 (0 représentant le minimum et 5 le maximum)		
	Score 1ère séance	Score 6ème séance
IMPACT SUR LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES		
1/ La douleur et son intensité: dans quelle mesure avez-vous besoin de traitements contre la douleur pour vous sentir bien ?	3	3
2/ Les gestes de la vie: Dans quelle mesure votre douleur perturbe-t-elle gestes de votre vie quotidienne (sortir du lit, se brosser les dents, s'habiller, etc.) ?	1	1
3/ La possibilité de soulever quelque chose: Dans quelle mesure êtes-vous limité(e) pour soulever quelque chose ?	1	0
4/ La marche: Dans quelle mesure votre douleur limite-t-elle maintenant votre distance de marche par rapport à celle que vous pouviez parcourir avant votre problème de dos ?	0	0
5/ La position assise: Dans quelle mesure votre douleur vous gêne-t-elle pour rester assis(e) ?	0	0
6/ L position debout: Dans quelle mesure votre douleur vous gêne-t-elle pour rester debout de façon prolongée ?	1	0
7/ Le sommeil: Dans quelle mesure votre douleur gêne-t-elle votre sommeil ?	1	2
TOTAL	7	6
TOTAL x 3 pour obtenir le % de répercussion sur le rapport activités quotidiennes	21%	18%
IMPACT SUR LES ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES/LOISIRS		
8/ Activité sociale: Dans quelle mesure votre douleur perturbe-t-elle votre vie sociale (danser, jeux et divertissement, repas ou soirées entre amis, sorties, etc.) ?	0	0
9/ Les déplacements en voiture : Dans quelle mesure votre douleur gêne-t-elle vos déplacements en voiture ?	0	0
10/ Les activités professionnelles : Dans quelle mesure votre douleur perturbe-t-elle votre travail ?	1	1
TOTAL	1	1
TOTAL x 5 pour obtenir le % de répercussion sur le rapport activités professionnelles/loisirs	5%	5%
IMPACT SUR L'ANXIÉTÉ/DÉPRESSION		
11/ L'anxiété/le moral : Dans quelle mesure estimez-vous que vous parvenez à faire face à ce que l'on exige de vous ?	2	0
12/ La maîtrise de soi: Dans quelle mesure estimez-vous que vous arrivez à contrôler vos réactions émotionnelles ?	1	0
13/ La dépression : Dans quelle mesure vous sentez-vous déprimé(e) depuis que vous avez mal ?	1	0
TOTAL	4	0
TOTAL x 5 pour obtenir le % de répercussion sur le rapport anxiété/dépression	20%	0%
IMPACT SUR LA SOCIABILITÉ		
14/ Les relations avec les autres : Dans quelle mesure pensez-vous que votre douleur a changé vos relations avec les autres ?	0	0
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.) ?	0	0
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 ?	0	0
TOTAL	0	0
TOTAL x 5 pour obtenir le % de répercussion sur la sociabilité	0%	0%

3.7. Questionnaire SF-12

Score de 1 à 5 (1 représentant la réponse la moins positive et 5 la réponse la plus positive)	1ère séance		6eme seance	
	Réponse	Score	Réponse	Score
1/ Dans l'ensemble, pensez vous que votre santé est:	Bonne	3/5	Excellente	5/5
2/ En raison de votre état de santé actuel, êtes-vous limité pour:				
- des efforts physiques modérés (déplacer une table, etc)	Non, pas du tout limité	5/5	Non, pas du tout limité	5/5
- monter plusieurs étages par escalier	Non, pas du tout limité	5/5	Non, pas du tout limité	5/5
3/ Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état physique :				
- avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?	Parfois	4/5	Jamais	5/5
- avez-vous été limité pour faire certaines choses ?	Jamais	5/5	Jamais	5/5
4/ Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état émotionnel (comme vous sentir triste, nerveux ou déprimé)				
- avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?	Parfois	4/5	Jamais	5/5
- avez-vous eu des difficultés à faire ce que vous aviez à faire avec autant de soin et d'attention que d'habitude ?	Parfois	4/5	Jamais	5/5
5/ Au cours de ces 4 dernières semaines, dans quelle mesure vos douleurs physiques vous ont-elles limité dans votre travail ou vos activités domestiques ?				
	Un petit peu	4/5	Pas du tout	5/5
6/ Les questions qui suivent portent sur comment vous vous êtes senti au cours de ces 4 dernières semaines. Pour chaque question, indiquez la réponse qui vous semble la plus appropriée.				
- y a-t-il toujours eu des moments où vous vous êtes senti calme et détendu ?	Parfois	2/5	La plupart du temps	4/5
- y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti débordant d'énergies ?	Parfois	2/5	Souvent	3/5
- y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti triste et abattu ?	Jamais	5/5	Jamais	5/5
7/ Au cours de ces 4 dernières semaines, y a-t-il eu des moments où votre état de santé physique ou émotionnel vous a gêné dans votre vie sociale et vos relations avec les autres, votre famille, vos amis, vos connaissances ?				
	La plupart du temps	2/5	Jamais	5/5
SCORE TOTAL		45/60		57/60

A noter :

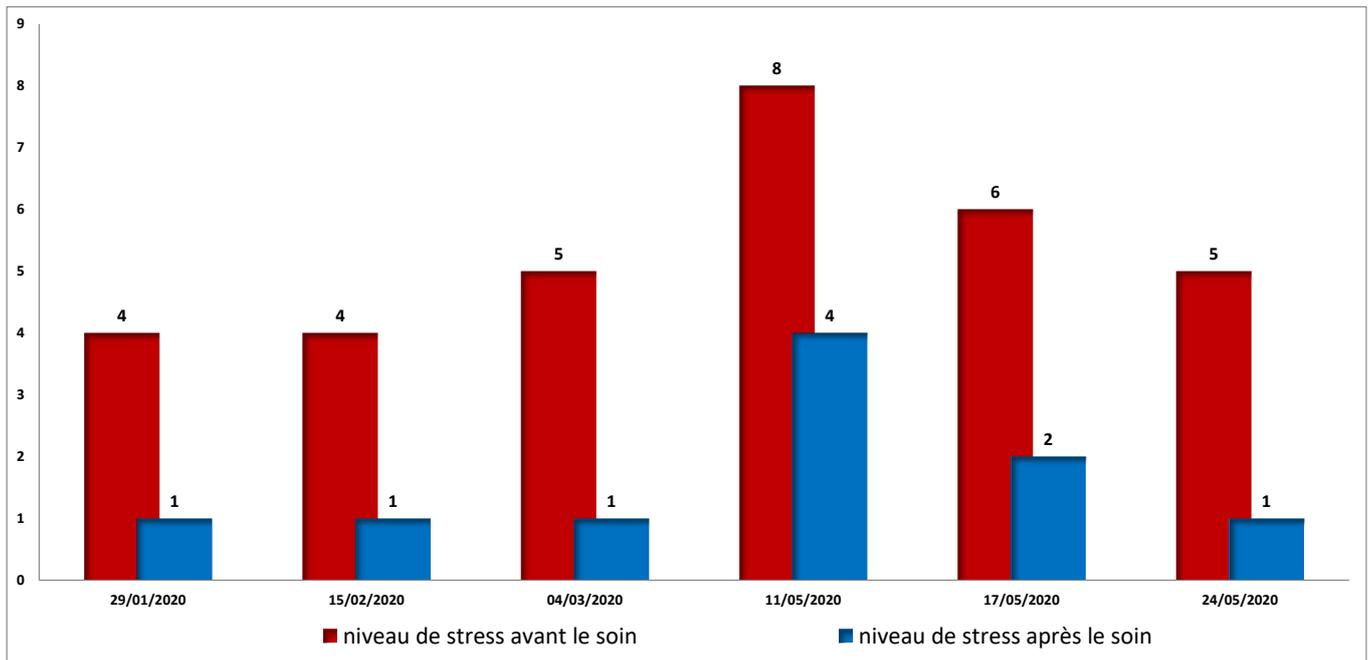
- Score du début d'accompagnement : 45/60
- Score de fin d'accompagnement : 57/60 (+ 12)

L'écart de mesure entre le début et la fin de l'accompagnement est de 12 points, ce qui signifierait une amélioration de la qualité de vie de 20% à la fin de l'accompagnement par rapport au début.

3.8. Synthèse des données et analyse

✚ Le tableau de satisfaction, rempli avant et après chaque séance

Le graphique ci-dessous rend compte des résultats du remplissage du tableau de satisfaction avant et après chaque séance (auto-évaluation du niveau de stress/tension entre 1 et 10, 1 correspondant à « pas de stress » et 10 à « stress maximum imaginable »).



La diminution du niveau de stress/tension entre le début et la fin de la séance peut se mesurer comme suit :

- 1^{ère} séance : - 75%
- 2^{ème} séance : - 75%
- 3^{ème} séance : - 80%
- 4^{ème} séance : - 50 %
- 5^{ème} séance : - 66%
- 6^{ème} séance : - 80%

Il est à noter une valeur de stress/tension particulièrement haute lors de la 4^{ème} séance (8/10) et l'apparente diminution de l'efficacité du soin pour réduire le niveau de stress/tension (-50%). Toutefois, il est important de préciser que la séance 4 correspond à la séance de reprise de l'étude de cas présente, après un arrêt de deux mois lié à la crise sanitaire du Covid-19. Cet évènement a généré un grand stress chez beaucoup d'individus. OP ayant dû fermer complètement sa boutique avec toutes les difficultés que cela entraîne, s'est vu confronté à une situation de forte tension. Lorsque nous nous revoyons pour cette 4^{ème} séance le lundi 11 mai 2020,

il est à la veille de la réouverture de sa boutique, avec toutes les nouvelles modalités qu'il a fallu mettre en place, ce qui explique son fort niveau de stress.

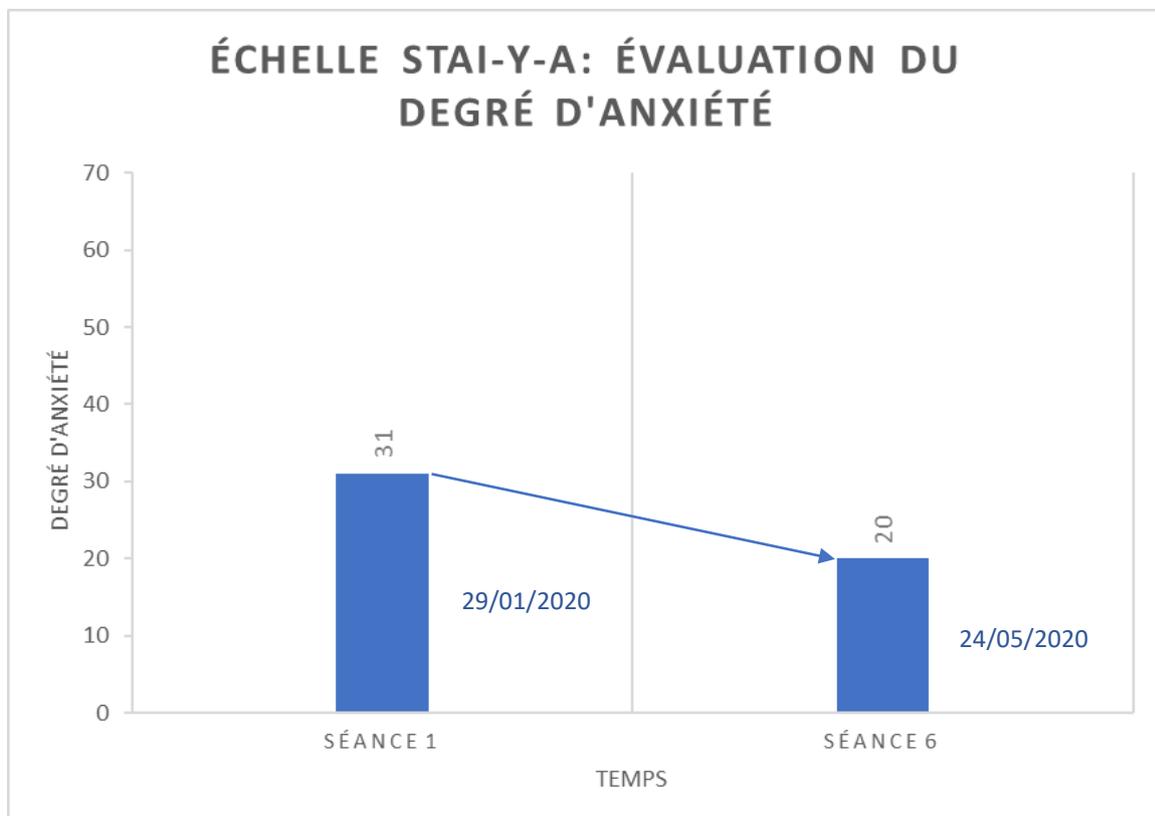
Le résultat le plus important obtenu pour la diminution du niveau de stress/tension est à la 3^{ème} séance et la dernière séance, c'est-à-dire au bout de 3 séances réalisées d'affilé à chaque fois.

L'apparente diminution de l'efficacité de la séance pour réduire le niveau de stress/tension de la séance 4 pourrait relever de l'atteinte du pallier d'adaptation mais dans ce cas précis, il est probable que cela soit davantage à corrélérer avec la situation expliquée ci-dessus.

A la dernière séance, le niveau de stress/tension de départ de séance à 5/10 (vs. 8/10 à la 4^{ème} séance) et le score de 80% de diminution du niveau de stress/tension entre le début et la fin de la séance peut laisser entendre la reprise du plein potentiel d'efficacité de l'apport des techniques réflexes de relaxation et de stimulation.

L'échelle STAI FORME Y-A ETAT

Nous pouvons souligner **une diminution du niveau d'anxiété** mesuré par cette échelle, passant de 31 au début de la séance 1 à 20 en fin de séance 6. Le score atteint en fin d'accompagnement (20) est le plus faible score atteignable sur cette échelle.



Degré très faible d'anxiété	< ou = à 35
Degré faible d'anxiété	De 36 à 45
Degré moyen d'anxiété	De 46 à 55
Degré élevé d'anxiété	De 56 à 65
Degré très élevé d'anxiété	> à 65

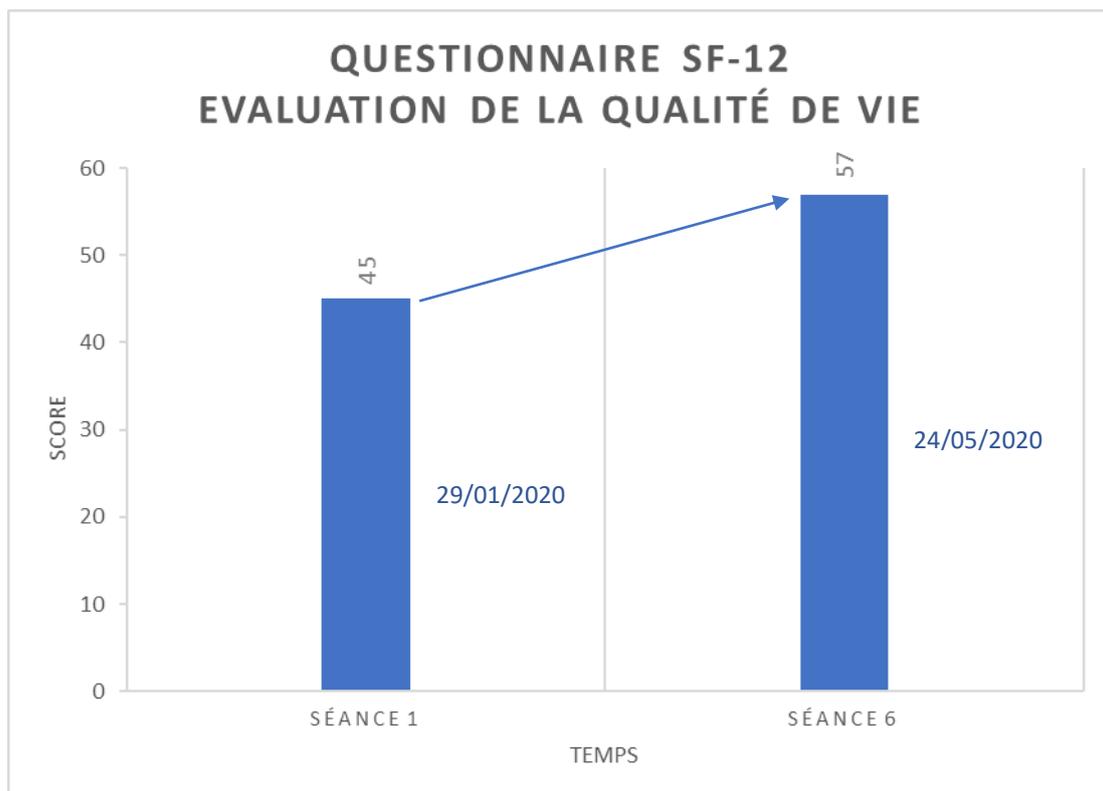
✚ Le questionnaire de Dallas

Nous pouvons souligner **une légère diminution** de l'impact des maux de dos sur la qualité de vie d'OP mesuré par ce questionnaire, passant de :

- **21% à 18%** sur la répercussion sur les activités quotidiennes (-3%)
- Restant à 5% sur la répercussion sur les activités professionnelles et les loisirs
- **20% à 0%** sur la répercussion par rapport à l'anxiété/dépression (-20%)
- Restant à 0% sur la répercussion sur la sociabilité

✚ Le questionnaire SF-12

Nous pouvons souligner une amélioration de la qualité de vie mesurée par ce questionnaire, passant de 45/60 lors de la séance 1 à 57/60 à la 6^{ème} et dernière séance, soit 12 points supplémentaires (+20%).



3.9. Forces et faiblesses de l'étude

L'échelle de mesure STAI montre une baisse significative du niveau d'anxiété entre le début et la fin de l'accompagnement. Toutefois même si nous sommes parvenus à réduire de 11 points le degré d'anxiété, il est à noter qu'OP avait selon son évaluation sur l'échelle STAI FORME Y-A ETAT un degré très faible d'anxiété dès le début de l'accompagnement.

Concernant le tableau de satisfaction des soins, il est satisfaisant de constater qu'au global, nous passons d'un niveau de stress à 5 en début d'accompagnement à un niveau de stress à 1 en fin d'accompagnement, ce qui constitue une disparition du stress selon la perception d'OP.

Les questionnaires de Dallas et SF-12 montrent une sensible amélioration de la qualité de vie d'OP à l'issue de l'accompagnement.

Il est à souligner que les séances ont été réalisées alors qu'OP n'était pas dans une période de « crise de douleurs de dos ». Les réponses aux 4 questions permettant de caractériser la douleur (notamment sur l'évaluation du degré de la douleur avec l'Echelle Visuelle Analogique) et les réponses aux questionnaires de Dallas et SF-12 auraient certainement été plus marquées, montrant peut-être un impact plus grand de ces douleurs dans son quotidien, s'il avait rencontré une crise peu de temps avant le début de l'accompagnement. Par exemple, lorsque j'ai demandé à OP en début de la 4^{ème} séance d'évaluer la douleur ressentie lors de sa crise de maux de dos d'avril 2020 (alors que les séances étaient stoppées pendant le confinement), il a évalué le ressenti de sa douleur à 7, alors qu'en début d'accompagnement il a évalué la douleur ressentie lors de ses crises récurrentes à 4,5. Pourtant en l'interrogeant, OP m'a précisé que cette crise d'avril 2020 était similaire à celles qu'il a déjà eues. On peut donc imaginer que la proximité d'une crise et le souvenir direct de la douleur ressentie aurait un impact plus grand sur les données recueillies via les questionnaires.

L'interruption des séances pendant 2 mois lors de l'étude de cas a peut-être eu des effets sur l'impact des séances. Cependant, il n'était pas possible de faire autrement dans le cas présent. Il aurait été intéressant de continuer les séances afin de suivre l'évolution.

Enfin, la poursuite des techniques réflexes de relaxation et de stimulation aurait peut-être également permis de stabiliser davantage la réduction du niveau de stress/tension, et in fine de réduire notamment le niveau de stress/tension ressenti dès le début de la séance, ce qui laisserait entendre une réduction durable du stress.

IV] CONCLUSION

Cet accompagnement a permis à OP de prendre du recul et du temps pour lui, pour son bien-être.

Cela a été également l'occasion pour lui de découvrir les techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire et palmaire.

Les séances ont toujours révélé un impact important sur son niveau de stress/tension entre les débuts et les fins de séances. OP se dit lui-même très réceptif aux techniques réflexes expérimentées.

Aujourd'hui, OP se sent mieux, ses douleurs de dos sont absentes, il a repris son activité. Et...il est l'heureux papa d'une petite fille depuis quelques jours !

Je remercie OP pour son consentement dans la publication de cette étude observationnelle.

Références :

- Manuels de cours, Centre Elisabeth Breton :
 - o Gestion du stress
 - o Techniques réflexes de relaxation plantaire – Les systèmes du corps
 - o Techniques réflexes de relaxation palmaire
 - o Réflexologie Plantaire - Techniques réflexes de stimulation plantaire
 - o Réflexologie Plantaire – Stress et troubles fonctionnels
 - o Réflexologie Palmaire - Techniques réflexes de stimulation palmaire
- « Réflexologie, un vrai remède au stress » (Elisabeth Breton, Editions Vie)
- « Réflexologie pour la forme et le bien-être » (Elisabeth Breton, Editions Vie)
- Site internet Ameli : Troubles Musculosquelettiques
- Article « Mal de dos : quelles solutions ? » (Santé Magazine, 06/10/2010)
- Article « Stress et mal de dos sont intimement liés » (Le Figaro rubrique Santé, 17/11/2017)
- Questionnaire de Dallas : <https://www.atousante.com/>
- Questionnaire SF-12 : <http://ile-de-france.drjcs.gov.fr/>