

Nom : Gillier

Promotion : 2017

Prénom : Christine

Date : 28/08/2020

Centre de formation: ECAP à Nantes
en partenariat avec le Centre de formation E Breton

ETUDE OBSERVATIONNELLE

APPORT DE LA REFLEXOLOGIE SUR DES LOMBALGIES CHRONIQUES

Sommaire :

1 - Les lombalgies chroniques	page 2
2 - Présentation du sujet	page 2
3 - Les séances	pages 3 - 4
4 - Résultats	page 5 -6
5 - Forces et faiblesses de l'étude	page 6
6 - bibliographie	page 7

1 - Les lombalgies chroniques

La lombalgie désigne une douleur située dans le bas du dos au niveau des vertèbres lombaires. Ces douleurs peuvent descendre jusqu'aux fesses voire à l'arrière des genoux.

Elle prend le terme de chronique lorsque les douleurs invalidantes persistent au delà de trois mois. Le plus souvent les lombalgies sont liées au travail : elles représentent 20% des accidents de travail et 7% des maladies professionnelles. On estime que deux salariés sur trois ont souffert ou souffriront d'un mal de dos.

Les causes peuvent être multiples : efforts répétés, perte d'élasticité des disques intervertébraux (à plus de 50 ans), lombarthrose, scoliose, fractures vertébrales, spondylarthrite ankylosante, hernie discale... Le stress chronique est également un facteur favorisant, ainsi que le port de charges répété et la station debout ou assise prolongée.

2 - Présentation du sujet

Mme A, 60 ans a été aide soignante pendant 38 ans et est à la retraite depuis bientôt 3 ans.

Mme A a souffert de scoliose durant l'adolescence, traitée par des séances de kinésithérapie.

Puis les lombalgies se sont installées. Elle a fait de nombreux lumbagos à partir de l'âge de 30 ans.

A 49 ans, Mme A fait une chute de sa hauteur sur son coccyx. Elle est opérée d'une hernie discale assortie d'un canal lombaire étroit en 2013. Elle a 53 ans.

Elle garde depuis une hypoesthésie de la jambe droite. La faiblesse de cette jambe lui occasionne des chutes.

Mme A consulte son kiné-ostéopathe lorsqu'elle est "bloquée" et se voit parfois prescrire des séances de kinésithérapie par son médecin traitant. Ce dernier lui a également prescrit du paracétamol codéiné lorsque les douleurs sont trop fortes.

Mme A ne présente par ailleurs aucun autre ATCD médical.

Mme A est mariée, a 3 enfants et 9 petits enfants. Elle pratique la marche en club ou avec son mari.

Elle est bénévole dans un EHPAD. Les lombalgies l'empêchent la pratique de la danse de salon, de faire du vélo ou des sports-co. Elle ne peut également jouer au ballon avec ses petits enfants ce qui lui occasionne beaucoup de frustrations.

Elle a dû adapter les gestes de la vie quotidienne et passe l'aspirateur en trois fois, fractionne le repassage. Elle ne peut piétiner.

3 - Les séances

Avant d'aborder l'étude pour les lombalgies, Mme A était venue à trois reprises dans mon cabinet. Je lui avait appliqué les techniques réflexes de relaxation plantaire, ce qui avait permis une approche et commencé la relaxation. Mme A m'a avoué qu'elle aimait s'occuper des autres mais avait du mal à ce que l'on s'occupe d'elle et qu'on la touche. Mme A accepte volontiers de participer à cette étude et que celle-ci soit publiée.

Nous fixons ensemble 5 rdv selon ses possibilités. Les séances ont lieu à mon cabinet au calme , sans musique.

Lors des deux premiers rdv , j'applique les deux premiers mouvements des techniques réflexes de relaxation plantaire suivi de la technique conventionnelle selon la méthode Eunice Ingham.

Lors des deux séances suivantes , je pratique les techniques réflexes de relaxation palmaire.

La dernière séance sera identique aux deux premières.

1° séance: 12/06/2020

Malgré une qualité de sommeil variable, Mme A est arrivée reposée. Durant la séance, les pieds sont "sensibles" dans l'ensemble.

Mme A s'est relaxée et est sortie moins douloureuse qu'à son arrivée.

Mme A a ressenti de la fatigue après la séance et a souffert de céphalées.

2° séance : 24/06/2020

Mme A est arrivée très fatiguée car le sommeil a été très mauvais les jours précédent la séance.

Cette insomnie s'explique par une recrudescence des lombalgies, elles mêmes apparues après avoir joué au ballon avec ses petits enfants ("je ne peux m'en empêcher"). Mme A me signale souffrir de crampes au niveau des jambes.

Durant la séance, Mme A se relâche. Les pieds sont moins sensibles que lors de la première séance.

Après la séance, les jambes se sont révélées douloureuses, mais les crampes ont cessé.

Elle s'est malgré tout sentie bien avec une diminution des lombalgies jusqu'au lendemain matin.

3° séance : 15/07/2020

A son arrivée, Mme A me dit que son dos n'est pas "terrible". Cela est dû, me dit elle au manque d'activité car elle ne marche plus guère. Le club de marche n'a pas repris son activité (covid) et Mme A n'aime pas marcher seule (son mari travaille encore). De plus, Mme A s'est beaucoup inquiétée pour son mari qui a des douleurs dont on ne connaît pas l'origine. Elle avoue avoir mieux dormi la semaine passée.

Mme A se détend lors de la séance et se sent "bien" à la fin. Ses lombalgies se sont améliorées pendant deux jours puis son état s'est à nouveau dégradé.

4° séance : 29/07/2020

A son arrivée, Mme A signale que son dos ne va "pas plus mal". Cette semaine le sommeil est variable. Mme A m'avoue être stressée pour plusieurs raisons :

- elle vient de déposer le dossier de ses parents dans une maison de retraite
- elle craint de partir en vacances et de contracter le covid (part en camping sous une tente)
- son gynécologue lui a trouvé 19 de tension artérielle systolique (même si elle sait qu'elle a le "syndrome de la blouse blanche")
- son ophtalmologue lui a parlé d'un glaucome et vérifiera sa pression oculaire de nouveau en septembre

Mme A a cependant réussi à se relâcher pendant la séance . Elle s'est sentie très décontractée après la séance et cet effet a duré environ 15 jours. Cette durée correspond également à ses vacances en camping. Elle a constaté qu'elle dormait bien sur un matelas pneumatique et sans douleurs au réveil. Elle a marché tous les jours avec son mari et ses craintes par rapport à une contamination virale se sont estompées. Elle a profité de ses vacances en toute sérénité.

5° séance : 24/08/2020

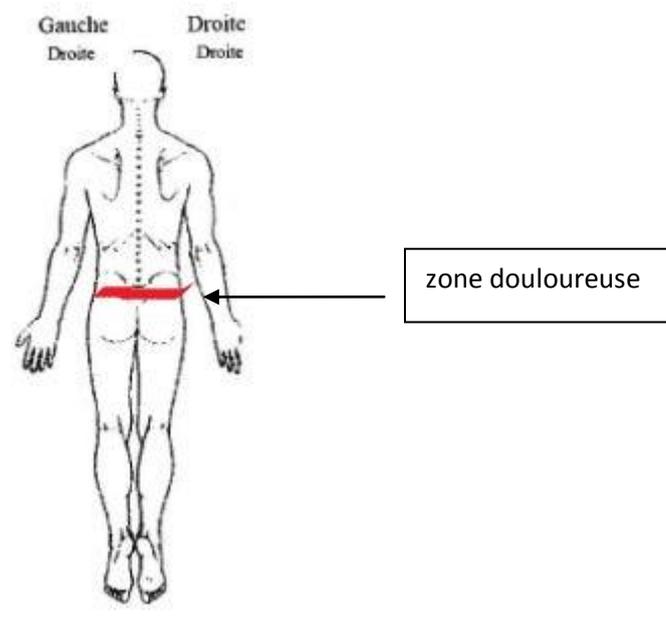
La qualité du sommeil s'est à nouveau détériorée depuis son retour de vacances et les lombalgies sont revenues .Mme A a conduit ses petits enfants dans un parc 48h avant la séance, ce qui dit elle explique l'EVA à 6 . Mme A se sent moins stressée qu'à son habitude. Mme A s'est beaucoup relâchée pendant le soin , se sentait légère et s'est levée de la table de massage sans douleurs.

Mme A a apprécié la prise en charge de ses lombalgies par la réflexologie même si les résultats ne sont pas à la hauteur de ses attentes. Elle m'avait cependant fait part de son scepticisme quant au résultat dès la première séance en me disant que son dos était usé.

Les douleurs ont en effet plusieurs origines chez Mme A: elle a souffert de scoliose dans l'enfance, a fait de nombreux lumbagos, a été opérée d'un canal lombaire étroit et d'une hernie discale. Son travail d'aide soignante n'a également pas préservé son dos par le port de charges régulier. La douleur diminue après les séances mais pas dans la durée.

Cet effet lui a fait prendre conscience qu'il était possible d'agir sur ses douleurs, alors qu'elle ne le pensait pas. Elle va contacter le Centre d'Etude et de traitement de la Douleur d'Angers afin d'avoir une prise en charge pluridisciplinaire ainsi que de nouvelles propositions. Alors qu'elle s'estimait non stressée en début d'étude, Mme A a constaté une diminution de son stress avec les séances.

4 - Résultats



J'ai demandé en début de séance d'évaluer la douleur la plus forte et la moins forte, la semaine précédant la séance.

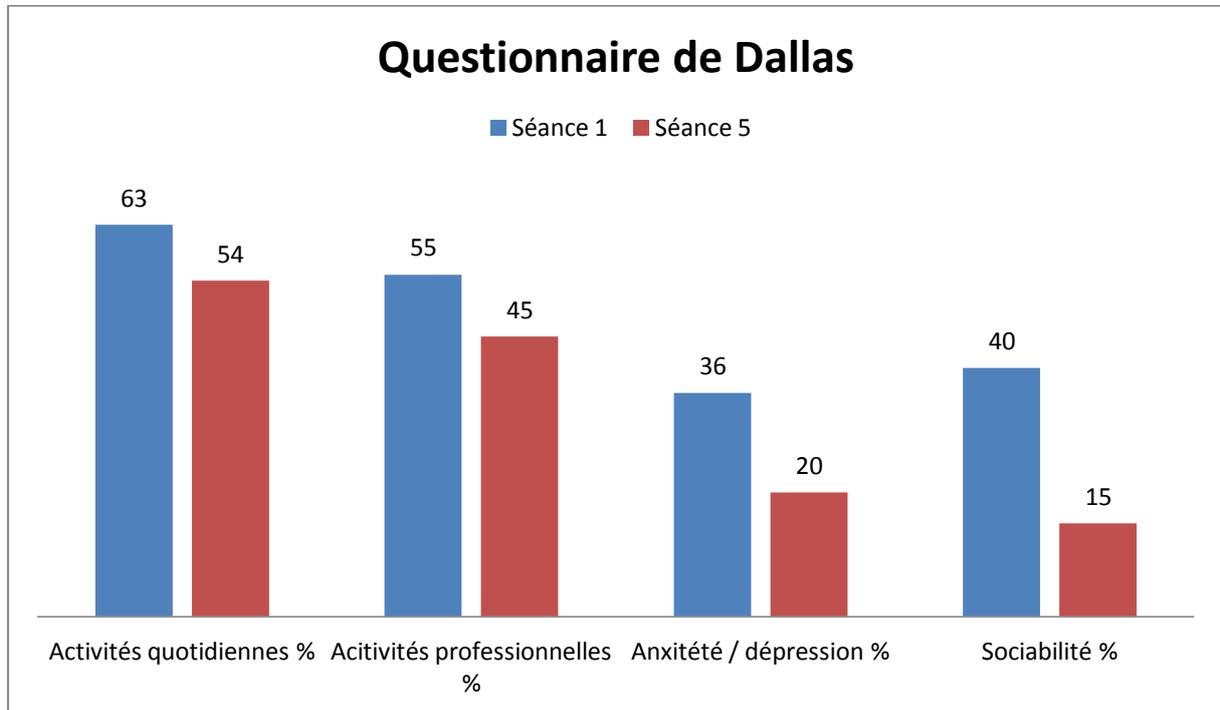
	1° séance	2° séance	3° séance	4° séance	5° séance
EVA la plus forte	7	7	7	6	6
Eva la moins forte	4	4	4	2	3-4

Les questionnaires d'évaluation ont été proposés avant la première séance et après la cinquième séance.

1- Questionnaire sur la qualité de vie SF12 : Il y a une très légère amélioration puisque le score est passé de 40 à 37 sur 56.

2- Echelle d'Incapacité fonctionnelle pour l'Evaluation des Lombalgies (EIFEL) : absence d'amélioration puis que le score est passé de 5 à 7 sur 24.

Auto questionnaire de Dallas :



Cet auto questionnaire permet de voir une amélioration sur les différents items après cinq séances de réflexologie.

5 - Forces et faiblesse de l'étude

L'emploi du temps de Mme A n'a pas permis une régularité dans l'espacement des séances. Il aurait été préférable d'espacer les séances de 15 jours afin de renforcer l'effet de la réflexologie.

En revanche, la répétition des séances a permis de faire prendre conscience à Mme A de l'impact du stress sur ses dorsalgies. Mme A a également pu identifier des facteurs favorisant la diminution de ses douleurs : couchage (elle va donc changer de literie), activité physique (elle reprend la marche en club dès la rentrée scolaire), diminution de son stress (entre autre par les séances de réflexologie).

Elle va également contacter le Centre d'Etude et de Traitement de la Douleur d le plus proche afin d'avoir une prise en charge pluridisciplinaire ainsi que des nouvelles propositions de traitements qu'elle n'a jusqu'ici pas testés (neurostimulateur, RTMS, hypnose....)

Mme A est satisfaite de la prise en charge de ses lombalgies par la réflexologie plantaire même si les résultats sont modestes. Les séances lui ont permis d'apprendre à se connaître et de s'autoriser à ce que l'on s'occupe d'elle; ce qu'elle ne se permettait pas jusqu'ici.

Je remercie Mme A pour m'avoir autorisée à publier cette étude et la lui présenterai lors de notre prochain rendez-vous.

6 - Bibliographie

www.doctissimo

Techniques réflexes de stimulation plantaire, méthode E Breton

Techniques réflexes de stimulation palmaire, méthode E Breton

Méthode Eunice Ingham, dispensée par C Benko