

Centre de formation Elisabeth Breton
N°11788068378 DRTEFP Ile-de-France
(ce numéro ne vaut pas l'agrément d'Etat)

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 DES TECHNIQUES REFLEXES DE RELAXATION SUR DES LOMBALGIES CHRONIQUES

Sommaire :

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

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 partir 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 répétées et la station debout ou assise prolongée.

2 - Présentation du sujet

Mme M 51 ans, est mariée, maman de deux enfants partis de la maison et grand mère d'un petit fils de 2 ans dont elle s'occupe 3 soirs par semaine.

Histoire de ses lombalgies :

A l'adolescence, entre 13 et 14ans, se "démets" des vertèbres lors d'une pratique sportive. Cet épisode se renouvelle parfois en dormant.

Puis elle exerce le métier de secrétaire médicale. A 31 ans, lors d'un déménagement de cabinet, elle se fait un lumbago. Elle est traitée par des injections d'anti inflammatoires, puis subit des infiltrations par un rhumatologue. Sont prescrites des séances de kiné et elle consulte un ostéopathe.

En 2005, à l'âge de 36 ans, Mme M passe le diplôme d'aide soignante. En 2009, travaillant de nuit, seule, stressée, elle se fait un lumbago. A la suite, est prescrit un arrêt de travail de 6 mois, reçoit des infiltrations et est mise sous morphiniques.

Son dos reste fragile depuis ce temps.

Une IRM rachidienne révèle un canal lombaire étroit. Le traitement chirurgical n'est pas envisagé mais sont préconisées des séances de kinésithérapie pour renforcer la sangle abdominale.

Devenue infirmière DE, Mme M travaille depuis 3 ans **sur** un plateau de consultations.

Pour ses douleurs, un traitement de paracétamol codéine lui est prescrit. Elle en prend 4/jour.

Mme M n'a pas d'autre ATCD médicaux notoires hormis un surpoids.

3 - Les séances

Nous fixons ensemble 5 rdv selon ses possibilités. Les séances ont lieu à mon cabinet au calme , sans musique. Les rendez-vous sont espacés entre 15 jours et 3 semaines selon nos plannings respectifs.

Ils ont lieu à mon cabinet dans une ambiance calme, sans musique .

Lors des deux premières séances, j'applique les techniques réflexes de relaxation plantaire , puis lors des deux suivantes, les techniques réflexes de relaxation palmaire et à nouveau les techniques de relaxation plantaire lors de la dernière séance.

1° séance : 12/06/2020

Il s'agit pour Mme M d'une première séance de réflexologie. Mme M reste éveillée pendant toute la séance, attentive à ses sensations. Les pieds sont sensibles dans leur ensemble. Elle se sent relaxée et "groggy" en descendant de la table.

24h après la séance, elle s'est sentie "un gros coup de pompe" correspondant à un pallier d'adaptation et a eu ses règles, ce qui ne lui était pas arrivé depuis plus de trois mois. Elle a pu diminuer la prise d'antalgiques à 2-3/jour (au lieu de 4) faisant céder les points douloureux (plus ponctuels).

2° séance : 26/06/2020

Mme M se détend plus facilement pendant la séance. Les pieds sont moins sensibles.

Ressent une grande fatigue après la séance . Les douleurs lombaires et la cruralgie sont réapparues pendant 48h et se sont atténuées.

3° séance : 17/07/2020

Mme M arrive fatiguée. Elle a hâte de voir arriver les vacances. Le bras droit est sensible pendant la séance. Mme M a du mal se détendre.

Elle a ressent des décharges électriques la nuit suivant la séance. Les douleurs lombaires sont stables.

4° séance : 31/07/2020

Mme M revient de vacances et se dit encore fatiguée. Les douleurs se sont majorées avec les trajets en voiture. Les plus gênantes sont les brûlures dans la cuisse gauche.

Durant la séance, le bras droit reste le plus sensible. Elle parvient tout de même à se relâcher.

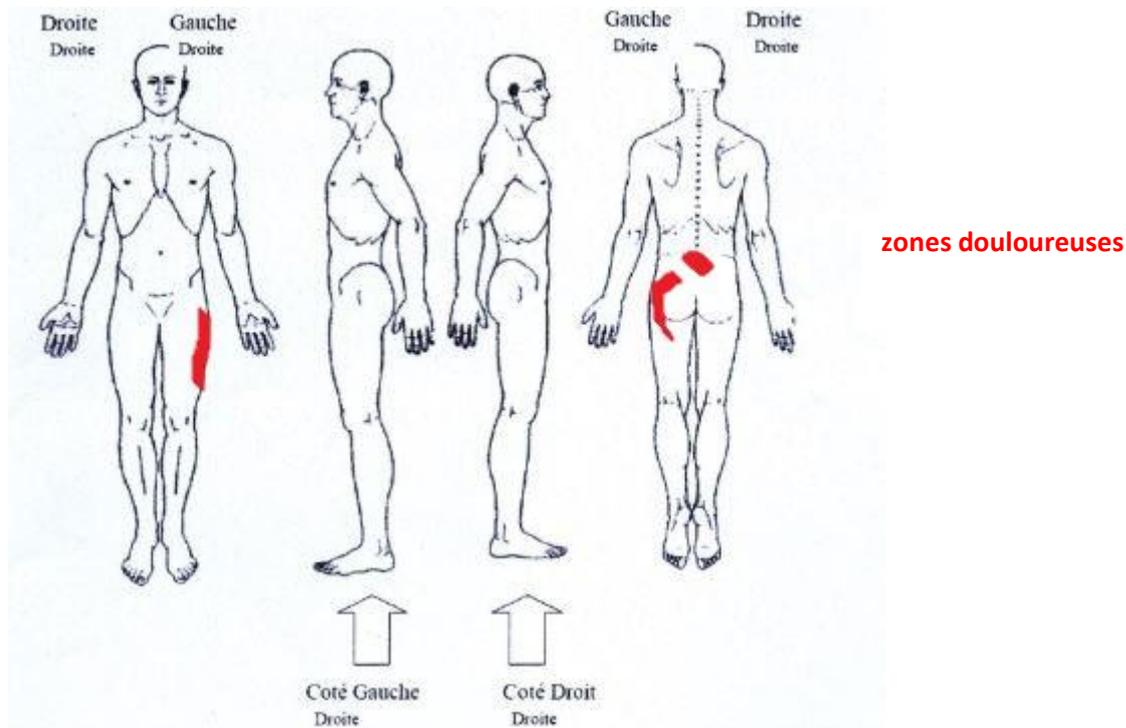
Elle note une nette amélioration de ses douleurs pendant 10 jours.

5 séance : 17/08/2020

Depuis quelques jours, les lombalgies ont été réactivées par du bricolage. La cruralgie ne s'est pas réveillée. Mme M présente un œdème des pieds et chevilles. Les pieds sont sensibles en début de séance puis cet effet s'estompe.

Mme M estime le bilan des cinq séances positif. Elle a ressenti un bien être qui s'est installé au fil des séances. Elle m'affirme être moins dans l'appréhension de la douleur et a pu diminuer, modestement, sa dose d'antalgique (3 au lieu de 4 antalgiques/jour)

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	5	3	4	4	3
Eva la moins forte	1	0	1	1	0

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

- Questionnaire sur la qualité de vie SF12 : Il y a aucune amélioration puisque le score est passé de 41 à 44 sur 56. On peut noter une discordance entre sa satisfaction exprimée verbalement et ce résultat.

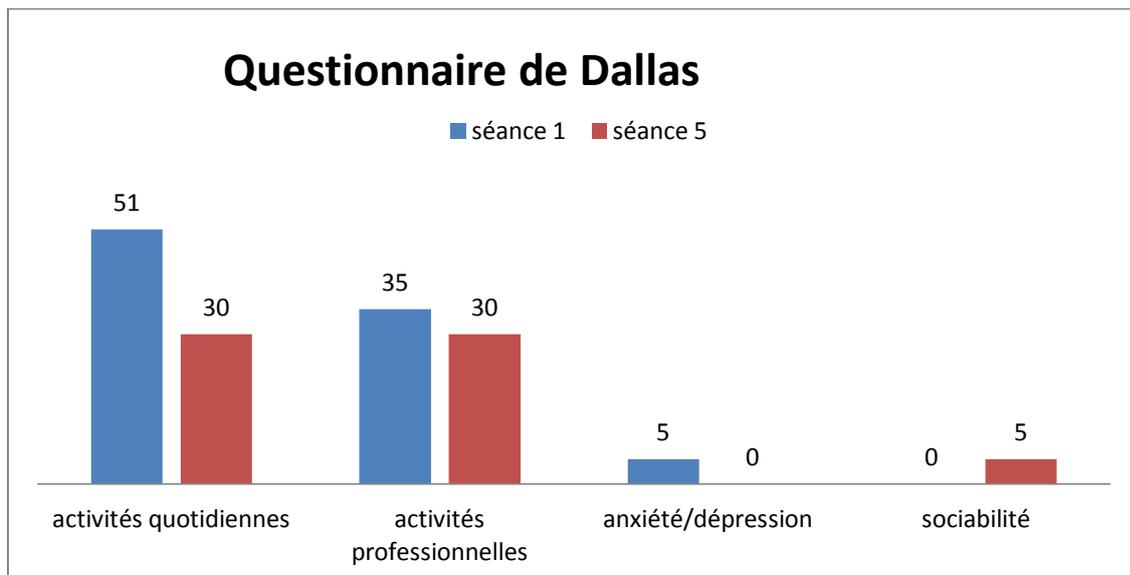
- Echelle d'Incapacité fonctionnelle pour l'Evaluation des Lombalgies (EIFEL)

C'est une échelle d'auto évaluation sur les répercussions de la douleur lombaire sur les capacités à effectuer les activités de la vie quotidienne

On peut constater une nette amélioration puis que le score est passé de 7 à 2 sur 24.

- Auto questionnaire de Dallas

Est une échelle d'auto évaluation de la douleur rachidienne multidimensionnelle mesurant les répercussions sur les activités quotidiennes, professionnelles et/ou de loisirs, sur l'anxiété et/ou dépression, sur la sociabilité.



Les résultats sont exprimés en pourcentage.

Cet auto questionnaire montre une amélioration sur les activités de la vie quotidienne significative et peu ou pas sur les autres items. Ce qui n'apparaît pas sur ces chiffres est la nuance lors des trajets en voiture ou la gêne reste la même, mais sur de plus longues distances parcourues.

5 - Forces et faiblesses de l'étude

Les cinq séances ne sont qu'un début de prise en charge de Mme M et il serait souhaitable de poursuivre afin de pérenniser les effets et voir si une amélioration plus nette se poursuit.

Cette prise en charge des lombalgies par la réflexologie a permis à Mme M une meilleure gestion de sa douleur et une diminution "modeste" de sa dose journalière d'antalgiques.

Je remercie Mme M d'avoir accepté de participer à cette étude et de me permettre de la publier.

6 - Bibliographie

www.doctissimo

Techniques réflexes de stimulation plantaire, méthode E Breton

Techniques réflexes de stimulation palmaire, méthode E Breton