

# SOULAGER LES TROUBLES MUSCULAIRES DU DOS PAR LES TECHNIQUES RÉFLEXES DE STIMULATION

## 📍 A propos

Poster diffusé lors du congrès GETCOP 2021, 18 et 19 juin à Nancy

## 📌 Introduction

Parmi les troubles fonctionnels les plus récurrents liés au stress, nous retrouvons les troubles musculosquelettiques (TMS), dont les principaux sont les lombalgies et les cervicalgies. Ces derniers, représentent la première cause d'indemnisation pour maladie professionnelle en France. 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.

## ☆ Objectifs

Le sujet est un homme de 35 ans exerçant le métier de fleuriste en région parisienne. Il souffre de maux de dos chroniques depuis une douzaine d'années, situés au niveau de la ceinture scapulaire, parfois également au niveau des lombaires. Lors de ses crises, il rencontre ponctuellement un ostéopathe pour le soulager. Il ne suit pas de traitement médical. Cette étude, réalisée entre le 29 janvier et le 24 mai 2020 au Plessis-Robinson (92), vise à diminuer le stress et à soulager les maux de dos.

## ⚙️ Méthode

### PROGRAMME D'ACTION

- Techniques réflexes\* de relaxation plantaire (1 séance)
- Techniques réflexes\* de stimulation plantaire (3 séances)
- Techniques réflexes\* de stimulation palmaire (2 séances)

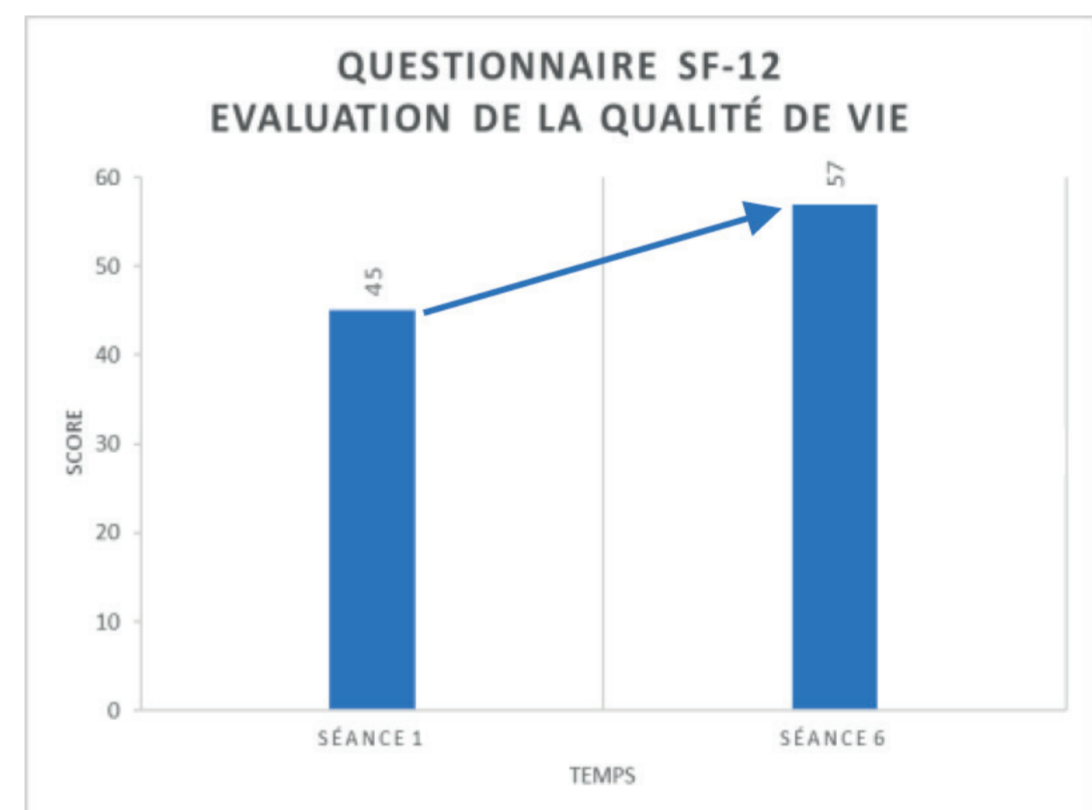
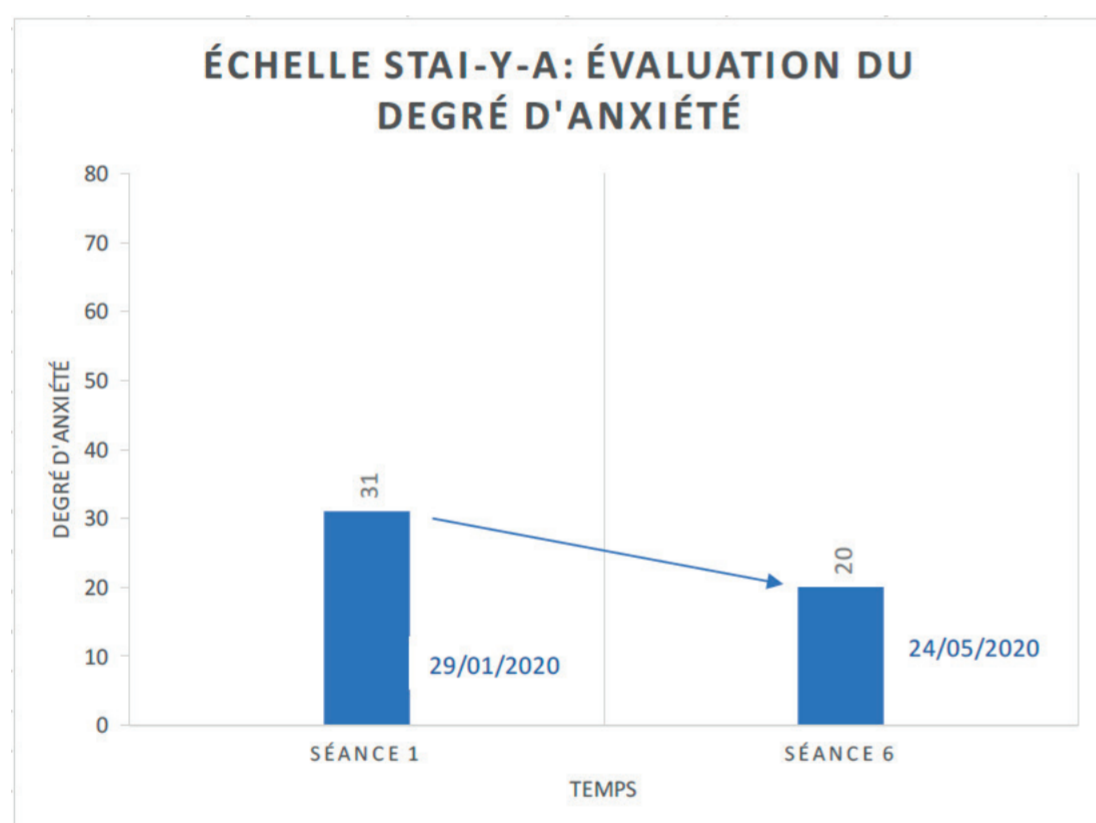
\* Techniques réflexes périostée, conjonctive et viscéro-cutanée selon la méthode Elisabeth Breton.

### OUTILS / ECHELLES D'ÉVALUATION UTILISÉES

- Echelle STAI Forme Y-A : mesure du degré d'anxiété
- Questionnaire SF-12 : auto-évaluation de l'état de santé général
- Questionnaire de Dallas : mesure de l'impact d'une lombalgie sur la qualité de vie
- Tableau de satisfaction des séances avec évaluation du niveau de stress/tension avant et après chaque séance

### NOMBRE DE SÉANCES RÉALISÉES

Protocole de 6 séances (3 à intervalle de 15 jours avant confinement, puis 3 à intervalle de 1 semaine après confinement).



## 📊 Résultats

- Diminution du degré d'anxiété de 31/80 (1<sup>ère</sup> séance) à 20/80 (6<sup>e</sup> séance)
- Amélioration de la perception de l'état de santé de 45/60 (1<sup>ère</sup> séance) à 57/60 (6<sup>e</sup> séance)

Le sujet indique l'absence de lombalgies lors du déroulé de l'ensemble du protocole et ce malgré les pics d'activité/tension liés à son activité professionnelle.

## 📌 Conclusion

- Les techniques réflexes de stimulation ont permis la réduction du niveau de tension du sujet et la diminution de ses douleurs de dos.
- Force de l'étude : Baisse du degré d'anxiété / Meilleure qualité de vie et état de santé selon le sujet
- Faiblesse de l'étude : Quelle durée dans le temps de l'absence des maux de dos après le protocole de 6 séances ?

## 📍 Ressources

- Support de cours (Centre Elisabeth Breton) ; Livres Elisabeth Breton (Editions Vie) ;
- Site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) ;
- 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)