

Le bilan d'une personne ayant une lombalgie :

Comment 12 ans de pratique EBP ont métamorphosé
ma pratique et peuvent inspirer la vôtre.

Présentation

- MKDE 2010 à l'IFMK de Grenoble
- Master MPSI 2011
- Stage au Canada Janvier-Juin 2011
- Création de cabinet – 2013
- La Clinique du Coureur - 2015
- Agence EBP – 2015



AGENCE EBP

Objectif pour aujourd'hui

- Vous décrire précisément mon bilan chez les patients lombalgiques
- Vous transmettre comment l'EBP à influencer la construction de ce bilan
- Vous donner un outil utile, directement applicable au cabinet



La singularité des patients lombalgiques

- Diversité, la fréquence
- Quelles sont les particularités des patients lombalgiques ?
- Pensez-y peu...
- Qu'est-ce qui distingue un.e patient.e lombalgique des autres patients ?



Complexité

- Difficulté souvent d'identifier une source patho-anatomique
- Présence de **Drapeaux Jaunes** +++
- Mais également **Drapeaux Bleus**, **Drapeaux Noirs**...
- Parfois **Drapeaux Orange**... Mais heureusement parfois **Drapeaux Roses**

Drapeaux rouges cliniques



- Pathologie organique
- Problème médical concomitant



Facteurs biomédicaux

Drapeaux jaunes cliniques



- Facteur iatrogène
- Croyances
- Stratégies d'adaptation
- Angoisse
- Comportement de maladie
- Volonté de changement



Facteurs
psychologiques ou
comportementaux
(explicatifs)

Drapeaux bleus professionnels



- Renforcement familial
- Statut professionnel
- Bénéfices de santé et d'assurance
- Contentieux



Facteurs économiques
et sociaux

Drapeaux noirs socio-professionnels



- Satisfaction au travail
- Conditions de travail
- Caractéristiques du travail
- Politique sociale



Facteurs
professionnels

Sédentarité

- Pensez à vos patient.e.s lombalgiques...
- Pensez-vous qu'ils ou elles seraient dans la même situation si :
 - Ces personnes dormaient parfaitement bien ?
 - Si elles observaient les recommandations d'activité physique (150min/sem) ?
 - Si elles adoraient leur travail et étaient valorisées et reconnues justement ?

Truth is...

- La lombalgie a des racines Bio-Psycho-Sociale



Comment intégrer les données de la science ?

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Log in

PubMed.gov

Low back pain

Advanced Create alert Create RSS

Filters Timeline Best match

45,692 results

Page 1

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Log in

PubMed.gov

Low back pain

Advanced Create alert Create RSS

Filters Timeline Best match

45,692 results

Page 1

1925 2023

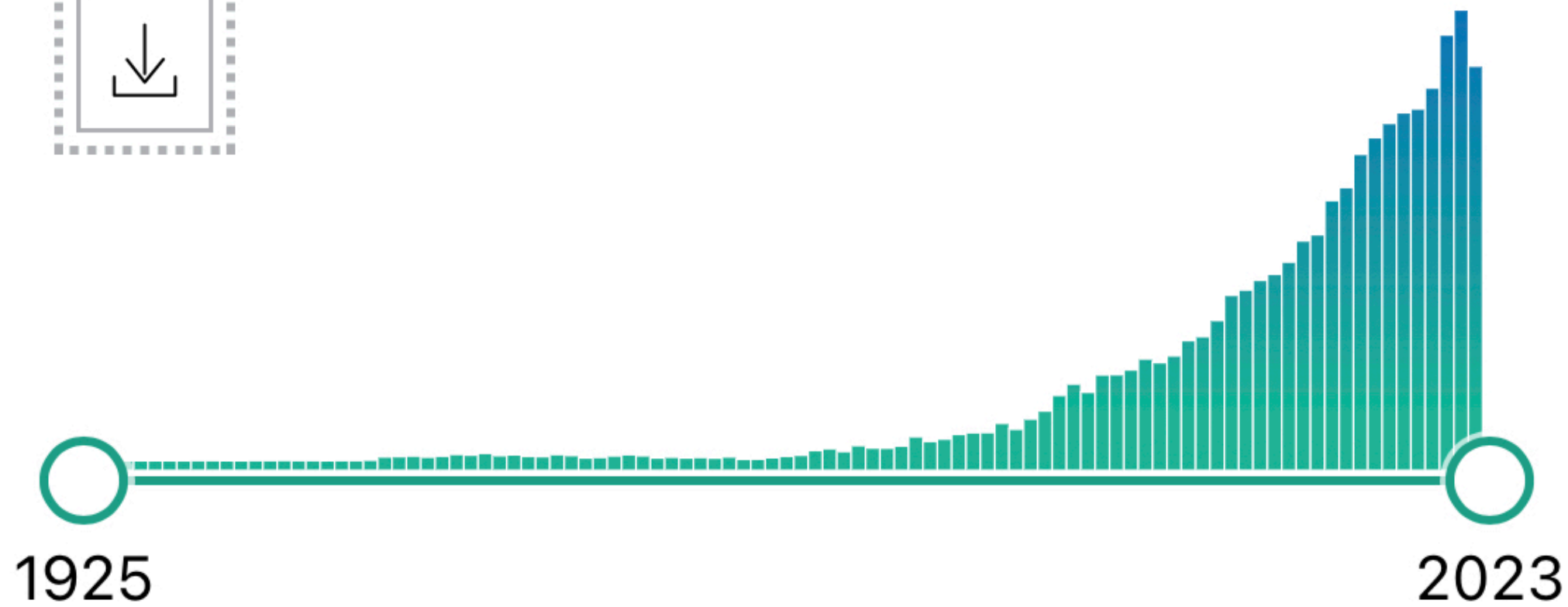
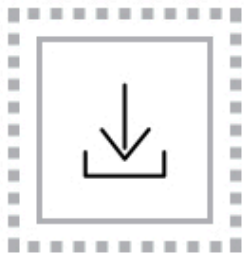
The timeline chart shows a significant increase in the number of publications over time, starting from a low level in 1925 and rising sharply towards 2023. The x-axis is labeled with the years 1925 and 2023, and the y-axis represents the number of results.

45,692 results



Page

1



Petit Kiff très perso aujourd'hui 🙈



Mon Bilan 🤗

6 dimensions

- Qui ai-je en face de moi ?
- Quels sont précisément ces symptômes ?
- Comment la douleur est-elle modulée ?
- Qu'y a-t-il dans l'examen objectif ?
- Que nous apprennent les examens complémentaires ?
- Quel conclusion je tire aujourd'hui ?

- ▶ **L'image**
- ▶ Symptômes
- ▶ Modulation
- ▶ Examen Clinique
- ▶ Examen Complémentaires
- ▶ Conclusion

L'image



L'image

- « Patient centré »
- Qu'est-ce que vous faites de beau dans la vie ?
- Vous faites du sport ou avez-vous des loisirs en particulier ?
- Pour quelle raison précisément vous venez me voir aujourd'hui au cabinet ?
- Quel est votre objectif ?

Démographie

Date de l'examen ☆ Suivi

JJ/MM/AAAA

Sexe ☆ Suivi

Homme Femme Autre

Age ☆ Suivi

Vos notes ici

Profession ☆ Suivi

Vos notes ici

Sport / Loisirs ☆ Suivi

Vos notes ici

Objectif SMART ☆ Suivi

Vos notes ici

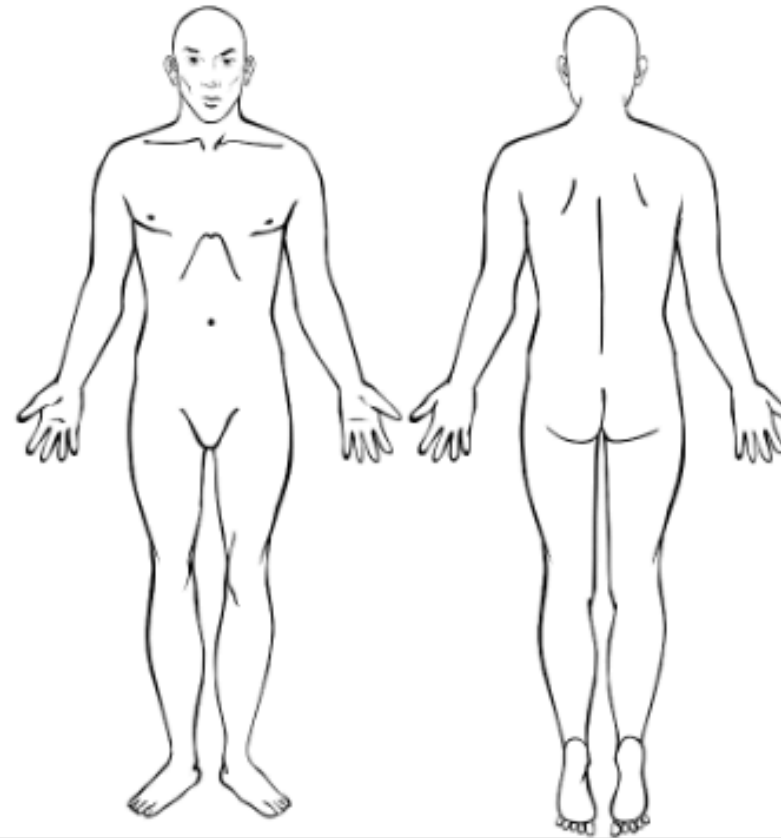
Les Symptômes



Le Body Chart

- Capital
- A faire remplir par le patient ou pas...
- Le Body Chart en dis long, très long

Body Chart



Dessiner >

1

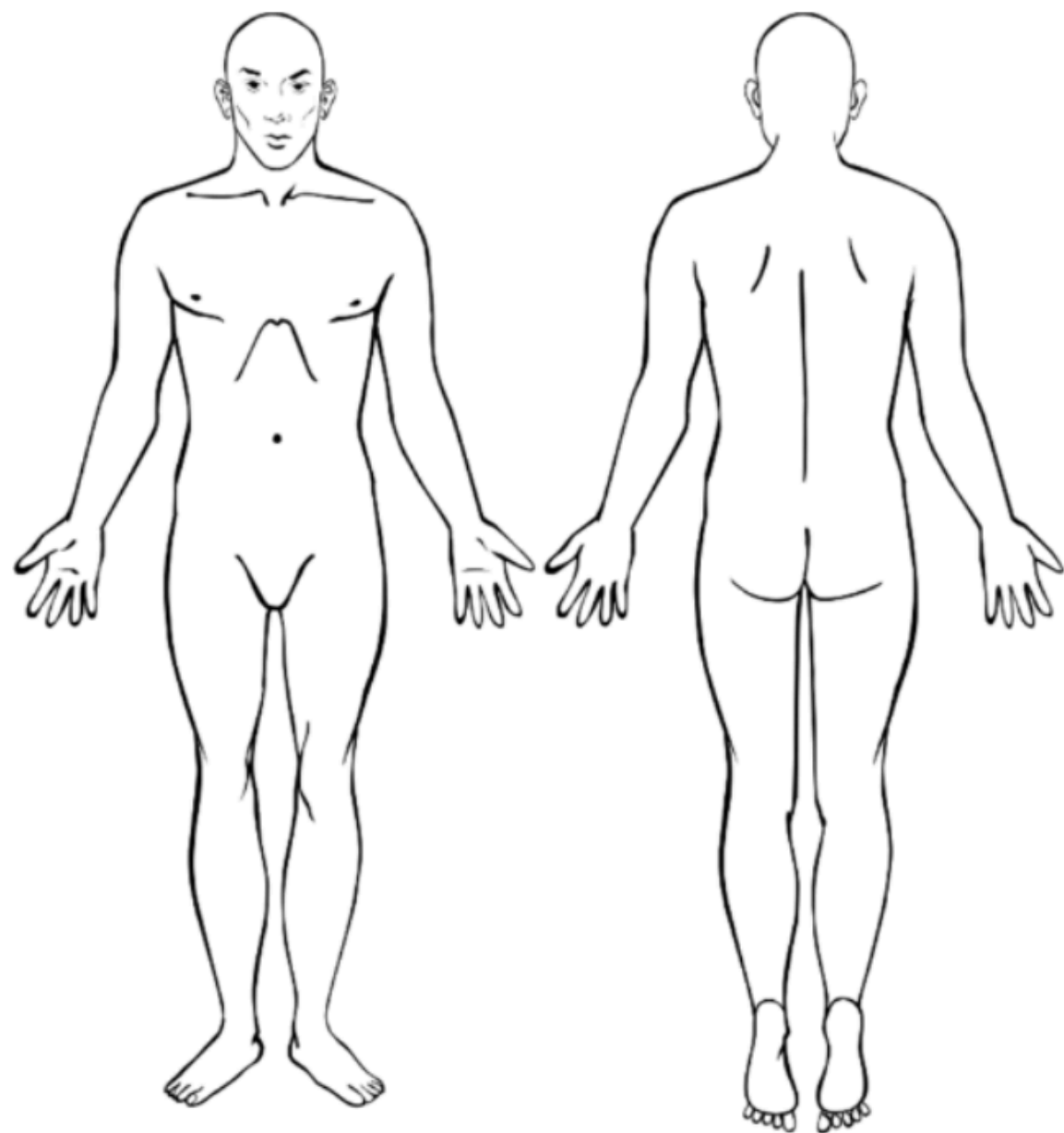
2







3

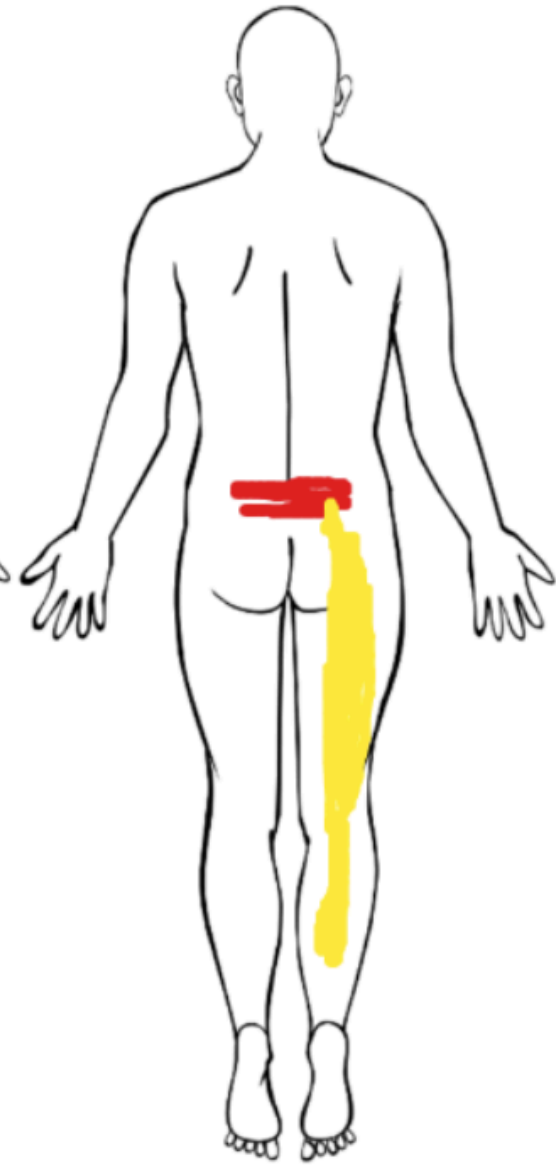
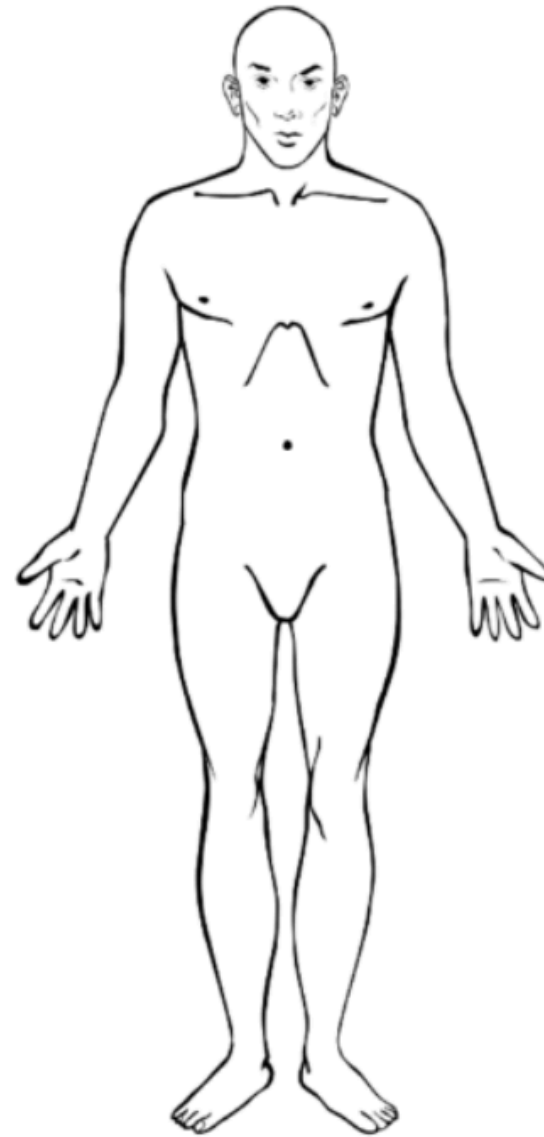
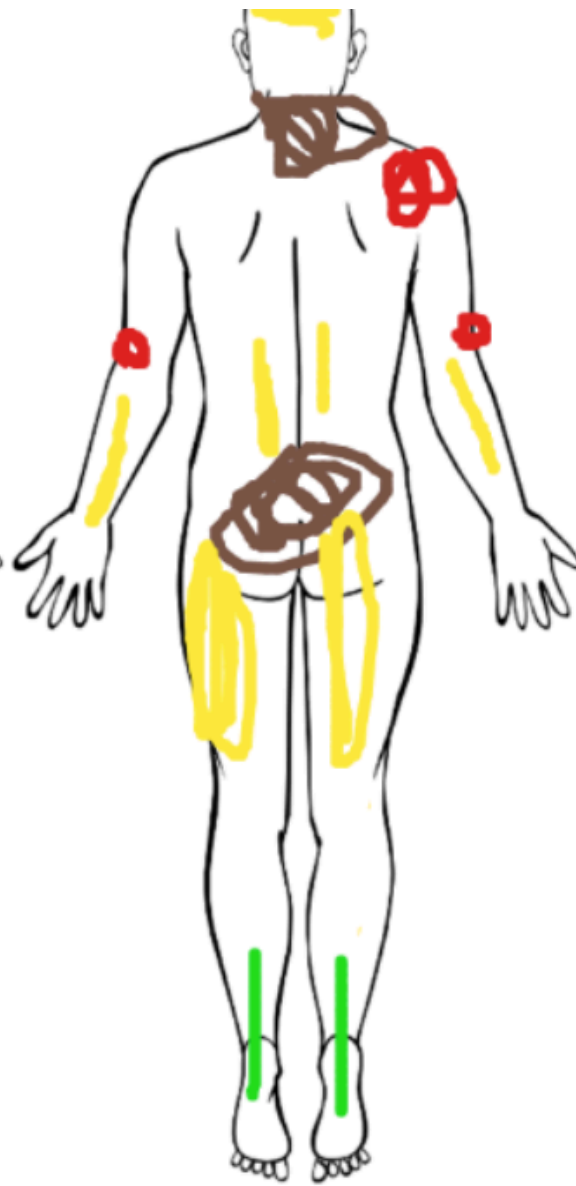
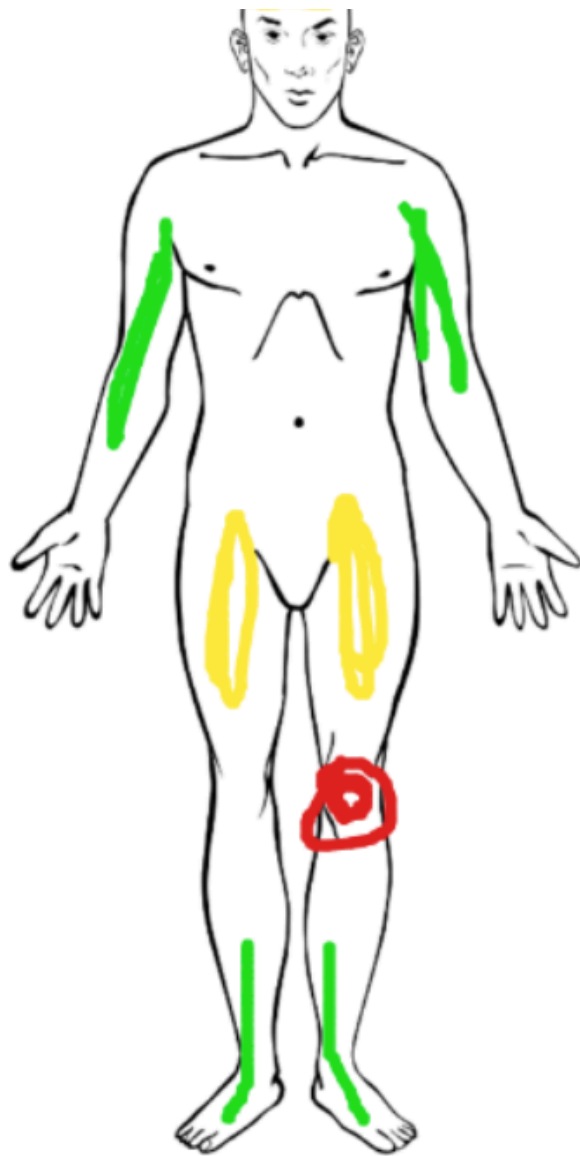
4

5

6



-  Douleur aigue, coup de poignard, pincement, élancement, tiraillement
-  Sensation de chaud ou de froid
-  Engourdissement, anesthésie, perte de sensation
-  Douleur profonde, difficile à localiser précisément, sourde, floue
-  Sensation de fourmillement ou de piqûre d'aiguille
-  Sensation de raideur, de fatigue, autre



■ Douleur aiguë, coup de poignard, pincement, élançement, tiraillement

■ Sensation de chaud ou de froid

■ Engourdissement, anesthésie, perte de sensation

■ Douleur profonde, difficile à localiser précisément, sourde, floue

■ Sensation de fourmillement ou de piqûre d'aiguille

■ Sensation de raideur, de fatigue, autre

■ Douleur aiguë, coup de poignard, pincement, élançement, tiraillement

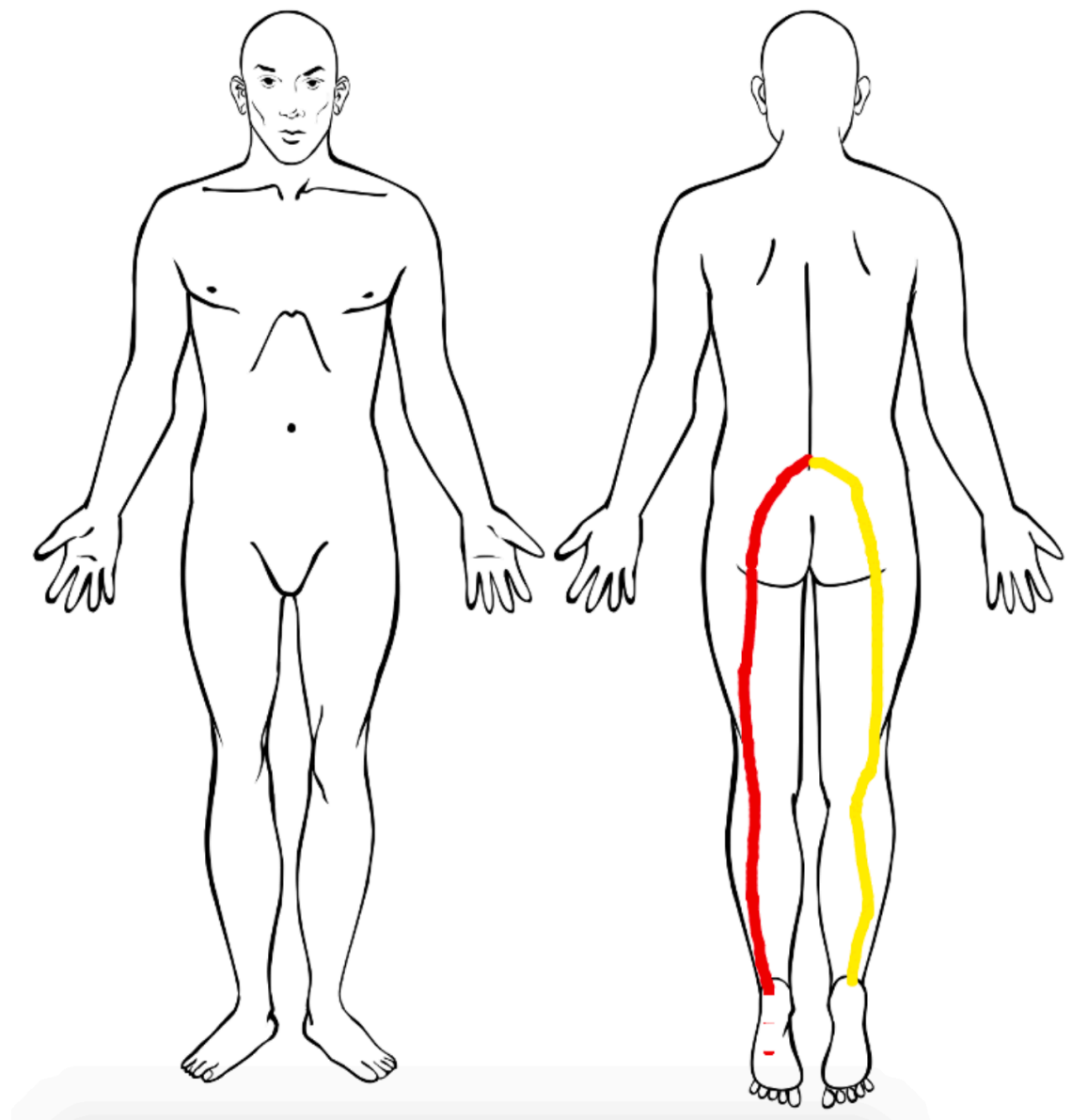
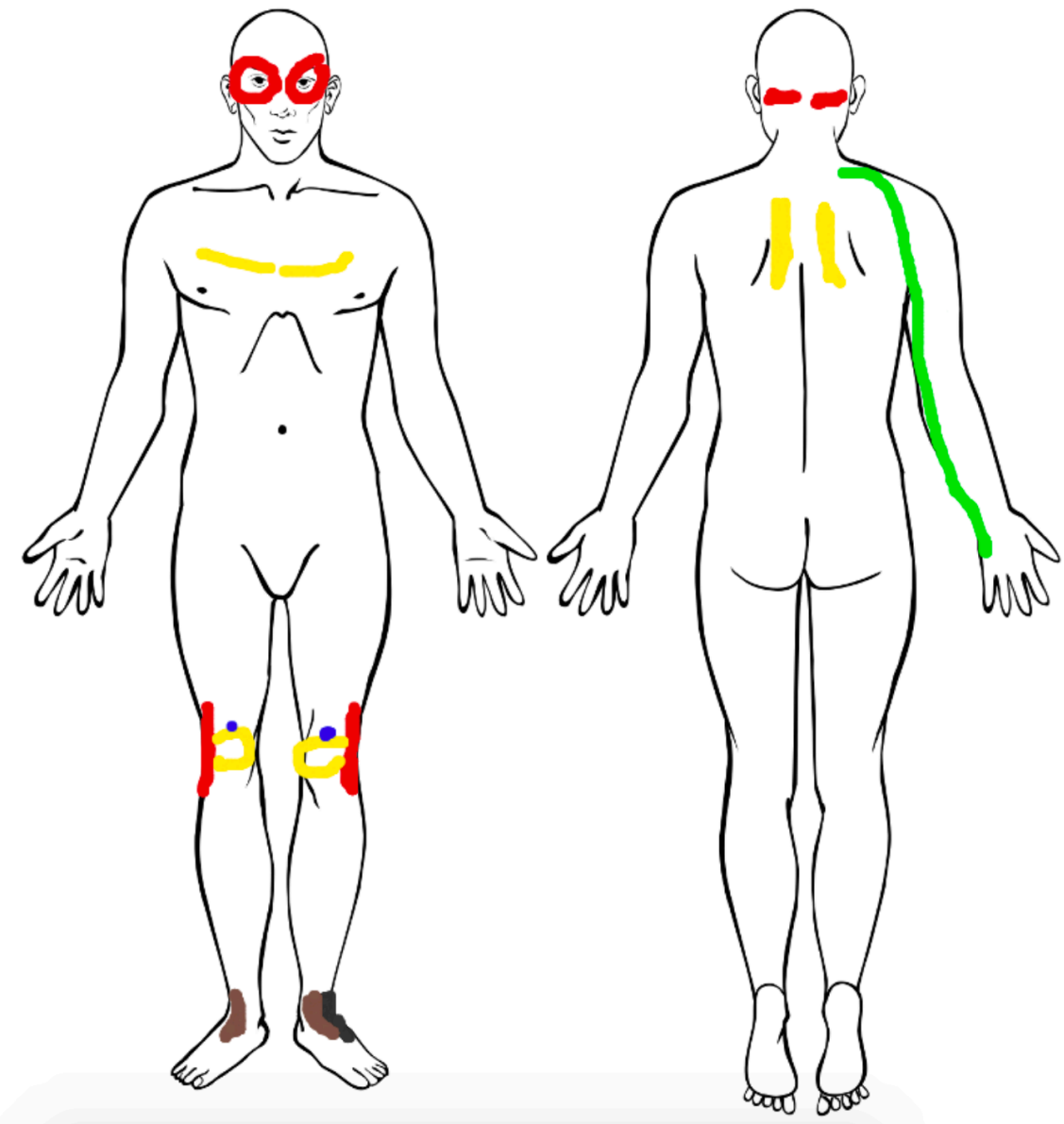
■ Sensation de chaud ou de froid

■ Engourdissement, anesthésie, perte de sensation

■ Douleur profonde, difficile à localiser précisément, sourde, floue

■ Sensation de fourmillement ou de piqûre d'aiguille

■ Sensation de raideur, de fatigue, autre



Les Antécédents

- Reccurent ?
- Persistant ?

Antécédents

Tt Vos notes ici

La douleur

- 3 dimensions à évaluer dans la douleur
- 3 intensités à évaluer

EVA Max

0 / 10



☆ Suivi

EVA moyenne

0 / 10



☆ Suivi

EVA Min

0 / 10



☆ Suivi

La Qualité de la douleur

- Essentielle
- 4 grands types de douleurs

Qualité de la douleur

☆ Suivi

Tr Vos notes ici

DN4

☆ Suivi

- Brûlure
- Sensation froid douloureux
- Décharge électrique
- Fourmillements
- Picotements
- Engourdissements
- Démangeaisons
- Hypoesthésie tact
- Hypoesthésie piqûre
- Douleur augmentée au frottement

Symptômes actuels

- Constant ça veut dire constant. Question clé
- Intermittent
- Douleur nocturne ?

Symptômes Actuels

 Suivi

Constants Intermittents Douleur nocturnes mécaniques

 Observations

Déclenchement & Evolution

- Capital
- Question clé

- Le facteur déclenchant est extrêmement important

- L'absence de facteurs déclenchant est tout aussi important

Présent depuis (en mois)

Saisir un nombre ici

Facteur déclenchant rapporté par le patient

Vos notes ici

Symptômes initiaux

Vos notes ici

Évolution

S'améliore Stagne S'empire

Observations

La Section Empiré / Mieux

- Question ouvertes !
- Soyez exhaustif
- Tout en retenant l'essentiel qui est important pour le patient

Empiré par

 Vos notes ici

 Suivi

Amélioré par

 Vos notes ici

 Suivi

Traitements passés

- Question clé

Traitements antérieurs

T Vos notes ici

 Suivi

Drapeaux Rouges & Indice de Suspicion

Drapeaux Rouges

☆ Suivi

- Fièvre
- Douleur nocturne
- 5Ds
- ATCD KC
- Trauma Majeur
- Queue de Cheval
- Manque de force
- Perte de poids inexplicée
- Santé Générale altérée
- Âge > 50 ans
- Douleur Thoracique

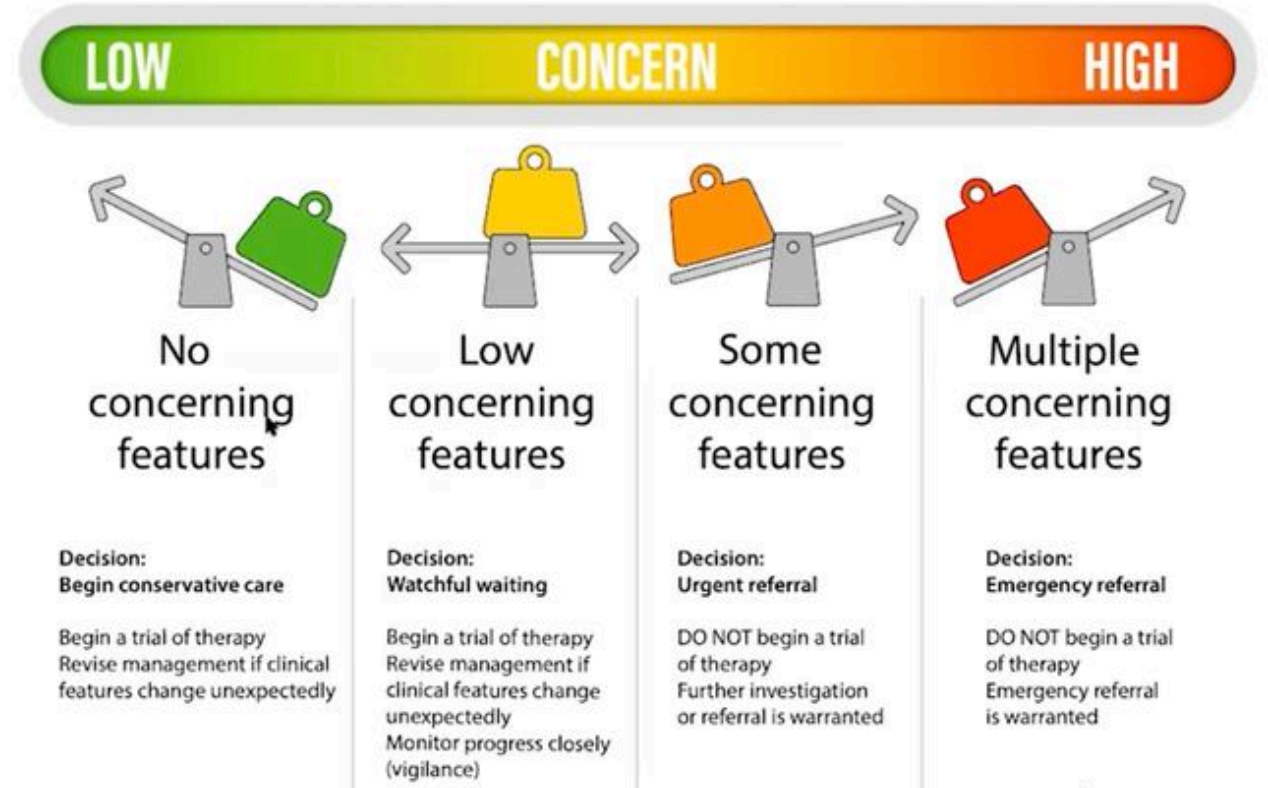
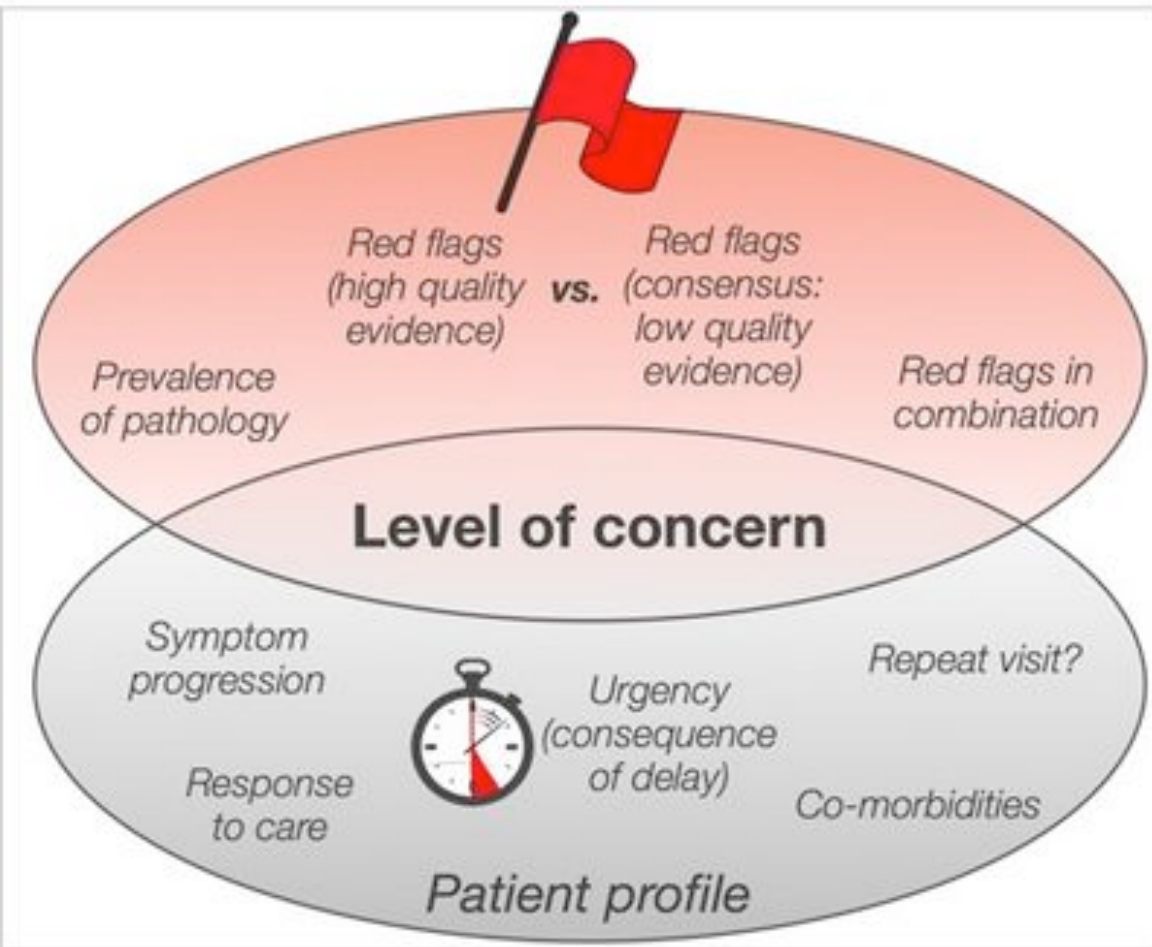
Indice de Suspicion

☆ Suivi

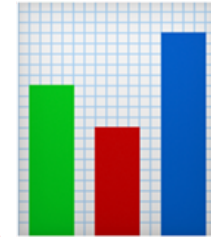
- Pas de signes préoccupants
- Surveillance attentive
- Présence de signes préoccupants
- Multiples signes préoccupants

Tr Observations

Drapeaux Rouges & Indice de Suspicion



La Modulation



Le Sommeil

- Un des piliers fondamental de l'évaluation
- Dr Adriaan Louw
- Dr Matthew Walker
- ...

Sommeil

Vous dormez bien ? ☆ Suivi

Oui Non

Combien d'heure dormez-vous par nuit en moyenne ? ☆ Suivi

heures

Vous pensez que vous avez besoin de combien pour être bien ? ☆ Suivi

heures

Qualité du Sommeil ☆ Suivi

Début / Fin

Difficulté à s'endormir

Réveillé tôt le matin

Observations

Réveils Nocturnes

0 / 10

Observations

Drapeaux Bleus & Noirs

Travail

Tout va bien au travail ?

☆ Suivi

- Oui Moyen Non Chômage NA car en Retraite

Tr Observations

Stress ?

☆ Suivi

- Boss Deadlines Ne me correspond pas Tout va bien
- Manque de reconnaissance Manque de valorisation Bruxisme

Tr Observations

L'examen clinique 🙌

L'examen Neurologique

Neuro

Applicable

Oui Non

 Suivi

Moteur

 Vos notes ici

 Suivi

Sensibilité

 Vos notes ici

 Suivi

Signes de tension NM

Lasègue

 Suivi

Homolatéral +

Homolatéral -

Controlatéral +

Controlatéral -

PKB

 Suivi

Homolatéral +

Homolatéral -

Controlatéral +

Controlatéral -

Notes

 Suivi

 Vos notes ici

Réflexes

Rotulien

 Suivi

Normal Diminué Absent Exagéré

Achilléen

 Suivi

Normal Diminué Absent Exagéré

Test des Mouvements Répétés (McKenzie)

Applicable

Oui Non

 Suivi

Complet

Oui Non

 Suivi

Centralisation

Complète Partielle Pas de centralisation

 Suivi

L'examen de la Sacro-Iliaque (Mark Laslett)

- Dépend de la population
- Douleur spécifique
- Diagnostic différentiel

Tests Sacro-Iliques

Choix multiple

 Suivi

0/5

1/5

2/5

3/5

4/5

5/5

Autres tests et RPC (Cook, Al Quarni, Kasai)

- Suis-je en mesure d'avoir un diagnostic patho-anatomique ?

Autres

Tests et RPC



Test d'extension-rotation + RPC Sténose + Signes D'instabilité +

Step Down + Test de Noble + Test résisté + Hop test + Thessaly +

FADDIR + Fulcrum + Test de Hoffa + Palpation de l'apex +

Les examens complémentaires



Examens complémentaires

- Attention
- Parfois, votre rôle essentiel lors de la première séance est de rassurer les patients

Imagerie

Echographie

Tr Vos notes ici

Radio

Tr Vos notes ici

Scanner

Tr Vos notes ici

IRM

Tr Vos notes ici

Conclusion

- 30% des diagnostics évoluent avec le temps
- Puis-je, basé sur les preuves aujourd'hui avoir une grande confiance dans le diagnostic ?
- Quels sont les facteurs qui modulent significativement la douleurs ?
- Quels sont les leviers ?

Conclusion

Diagnostic patho-anatomique

☆ Suivi

Possible Pas Possible

Tr Observations

Facteurs Modulant les symptômes

☆ Suivi

Aucun Sommeil Travail Stress Anxiété Dépression

Vie perso

Score CSI

☆ Suivi

Saisir un nombre ici

Score fonctionnel

☆ Suivi

Saisir un nombre ici

Conseils / Prescription

☆ Suivi

Tr Vos notes ici

Merci pour votre
attention 🙏



AGENCE EBP