

## L'ergothérapie pour calmer le mal de dos

Lorsque la douleur nous accapare, facile est la tentation de se soustraire aux gestes qui la ravive. Or, maintenir ceux-ci et garder son indépendance sont essentiels au processus de guérison. Entretien auprès de Maud Ismail, responsable du service d'ergothérapie à la Clinique Valmont de Glion sur Montreux. / Adeline Bejns



**Maud Ismail**  
Responsable du service d'ergothérapie  
à la Clinique Valmont de Glion

### Les douleurs dorsales touchent plus de 50% de la population suisse. Comment l'ergothérapie, peut-elle aider ces patients ?

Il est tout d'abord important de mentionner que bien que la plupart des douleurs soient bénignes et disparaissent en quelques semaines, certaines douleurs peuvent quant à elles, être récurrentes et entraîner l'apparition de symptômes invalidants. C'est à ce moment-là que l'ergothérapie peut aider les patients.

Notre rôle étant de maintenir et/ou rétablir l'indépendance des personnes dans leurs activités de la vie quotidienne. En cas de douleurs dorsales chroniques, notre travail consistera à évaluer les situations problématiques dans la vie quotidienne du patient afin de déterminer, ensemble, les stratégies corporelles qui vont lui permettre de réduire son inconfort, lui redonner confiance en ses mouvements et enfin, lui permettre de reprendre ses activités. En somme, notre objectif est que la personne bouge mieux afin de bouger plus.

### Quels sont les moyens de traitement ?

Ils sont très variés et dépendent des besoins et des centres d'in-

térêt du patient. Nous veillons à réaliser de nombreuses mises en situation réelles afin de trouver, avec le patient, le meilleur positionnement. Nous allons ainsi travailler sur le port de charge et réaliser des parcours de marche pour améliorer l'équilibre. Parallèlement à cela, nous évaluons et proposons différents moyens auxiliaires tels que des coussins de positionnement



Face à la douleur, deux réponses sont possibles à savoir, l'affrontement et l'évitement



pour la nuit, les pinces pour attraper des objets au sol ou encore les planches de bain à positionner sur la baignoire. Tous ces moyens visent le même but: rendre le patient plus actif et plus indépendant. Il faut en revanche éviter la kinésiophobie (peur de la douleur due au mouvement). Dans certains cas, celle-ci peut entraver la rééducation et prolonger l'invalidité ainsi que la douleur.

Dans les cas où le patient présente des troubles de la sensibilité au niveau des membres inférieurs, nous proposons également une rééducation sensitive par le biais de stimulations vibratoires et tactiles afin qu'il puisse retrouver une sensation normale.

### En ergothérapie, vous parlez notamment du cercle vicieux des douleurs. De quoi s'agit-il ?

De manière générale, on peut dire que face à la douleur, deux réponses sont possibles à savoir, l'affrontement et l'évitement. Dans ce dernier cas, la peur d'avoir mal peut conduire à adopter des comportements de recherche de sécurité et d'extrême vigilance qui peuvent être responsables d'un déconditionnement sur le long terme puisque la personne va éviter toutes les activités qui pourraient engendrer une douleur.

### D'autres thérapies sont-elles aussi recommandées ?

Il y a bien sûr la physiothérapie qui vise à améliorer la force, l'équilibre, la stabilité et la mobilité globale, contribuant ainsi à réduire l'intensité et la fréquence de la douleur. Un soutien psychologique peut également s'avérer nécessaire afin d'aider le patient à mieux comprendre et mieux gérer sa douleur.

### A la Clinique Valmont, vous avez développé un programme ambulatoire spécialement dédié à la prise en charge des douleurs dorsales. Qui peut en bénéficier ?

Notre programme ambulatoire s'adresse à tout patient présentant des douleurs de dos invalidant son quotidien, quelle que soit son assurance maladie. Il suffit d'être en possession d'une ordonnance médicale, de nous contacter pour prendre rendez-vous et la rééducation peut commencer. ●

# COMMENT VAINCRE LA DOULEUR ?