

COMMUNAUTÉ HOSPITALIÈRE DE TERRITOIRE  
**RANCE ÉMERAUDE**



# Hôpital De Jour

# Lombalgies Chroniques

---

FMC DINAN 9 FÉVRIER 2017



# CONTEXTE ET OBJECTIFS

- **Contexte :**

- Lombalgies : incidence de 5 à 10%, taux de récurrence 60 à 85% et passage à la chronicité 15%.
- Nombre élevé d'arrêts de travail dû aux lombalgies chroniques avec impact financier.

- **Objectifs :**

- Diminuer les facteurs de récurrence et le passage à la chronicité
- Favoriser la gestion de la douleur
- Améliorer la fonction (performances musculaires, mobilité et forme physique globale)
- Favoriser la réinsertion socioprofessionnelle (retour plus précoce et plus fréquent au travail)

# PROFILS ET ORIGINE DES PATIENTS

- **Profil :**

- patients présentant des lombalgies chroniques communes avec retentissement fonctionnel important
- en activité ou avec un arrêt de travail récent (< 2 mois)
- ou jeunes retraités dynamiques

- **Origine :**

- Patients adressés par :
  - Rhumatologues,
  - Médecins du travail,
  - Médecins Généralistes.

⇒ Consultation préalable d'inclusion dans un programme

# PLURIDISCIPLINAIRE

- **Rhumatologue** : CS J1 & J8 ; ETP connaissance de la maladie
- **Kinésithérapeutes** : renforcement musculaire spécifique, étirement, apprentissage d'un autoprogramme d'exercice
- **Educateur sportif** : musculation, travail aérobie global
- **Ergothérapeutes** : travail fonctionnel sur le poste de travail et les loisirs
- **Psychologue** : éducation thérapeutique sur la douleur, prise en charge individuelle si besoin
- **IDE douleur** : relaxation, apprentissage du TENS,ETP
- **Diététicienne** : équilibre alimentaire + PEC individuelle si besoin
- **Pharmacienne** : éducation thérapeutique sur la gestion médicamenteuse de la douleur

# PLANNING

Semaine	JEUDI	VENDREDI
S 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil multidisciplinaire</li> <li>• Cs médicale d'entrée</li> <li>• Atelier ETP (douleur)</li> <li>• tests physiques (kiné/ ergo/APA)</li> <li>• Kinésithérapie</li> <li>• APA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinésithérapie</li> <li>• Relaxation</li> <li>• Ergothérapie</li> <li>• Atelier ETP (activité physique)</li> <li>• APA</li> </ul>
S 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinésithérapie</li> <li>• Méditation pleine conscience</li> <li>• APA</li> <li>• Méditation pleine conscience</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinésithérapie</li> <li>• APA</li> <li>• Ergothérapie</li> <li>• Atelier ETP (médicaments)</li> </ul>

# PLANNING

Semaine	JEUDI	VENDREDI
S 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinésithérapie</li> <li>• Méditation pleine conscience</li> <li>• APA</li> <li>• AT ETP (maladie)</li> <li>• Méditation pleine conscience</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diététicienne</li> <li>• Kinésithérapie</li> <li>• Ergothérapie</li> <li>• APA</li> </ul>
S 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinésithérapie</li> <li>• Relaxation</li> <li>• APA</li> <li>• Psychologue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests et révision kiné/ergo/ APA</li> <li>• consultation médicale de sortie</li> </ul>

# ORGANISATION

- Une consultation d'inclusion par mois dédiée aux patients qui pourraient bénéficier de ce programme (*Dr Escalas ou Horusitzky : 02 96 85 72 05 - préciser cs pour école du dos*)
- PEC en HDJ
- Programme sur 4 semaines à raison de 2 jours par mois : le jeudi et le vendredi.
- Groupes de 6 à 8 patients.
- Une consultation de suivi à 3 ou 6 mois puis 1 an.