

## **Évaluation par des médecins des forces d'un protocole de réathlétisation après un épisode de lombalgie commune évoluant depuis 21 jours ou plus**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : b

Type de support : Ressource dématérialisée

Titre(s) : Évaluation par des médecins des forces d'un protocole de réathlétisation après un épisode de lombalgie commune évoluant depuis 21 jours ou plus / Siaud Marius ; sous la direction du Dr Tanguy Malgoyre

Est une reproduction de : Évaluation par des médecins des forces d'un protocole de réathlétisation après un épisode de lombalgie commune évoluant depuis 21 jours ou plus Siaud Marius 2023 1 vol. 65 p.

Auteur(s) : Marius, Siaud (1994-....)

Autre(s) auteur(s) : Malgoyre, Tanguy (19..-....)

Université Paris-Saclay 2020-....

Université Paris-Saclay Faculté de médecine Le Kremlin-Bicêtre, Val-de-Marne 2020-....

Production : 2023

Note sur le titre et les responsabilités : Titre provenant de l'écran-titre

Note sur la description matérielle : L'impression du fichier génère 79 pages

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. 51-55

Note de thèses et écrits académiques : Reproduction de Thèse d'exercice Médecine université Paris-Saclay 2023

Résumé ou extrait : La lombalgie est actuellement un problème de santé majeur avec une prévalence d'environ 10% par an dans la population générale, avec un impact lourd sur le plan financier, professionnel et, dans les armées, opérationnel. Un arrêt des activités physiques pendant 21 jours ou plus est fréquent, pouvant nécessiter de la kinésithérapie puis une reprise du sport. Durant cette période d'arrêt un déconditionnement musculaire et cardiorespiratoire se met en place ainsi qu'un risque de majoration de la kinésiophobie chez le patient lombalgique. La reprise doit donc être encadrée afin d'être progressive et de limiter le risque de récurrence tout en entretenant la motivation du patient. Cet accompagnement a été demandé par les autorités militaires depuis 2013, mais rarement mis en place devant des difficultés organisationnelles, par manque de temps, d'effectifs ou de formation. A Ce travail a consisté à soumettre un protocole que nous avons réalisé, accompagné d'un certificat pour le commandement et d'un autre pour les moniteurs d'éducation physique militaire et sportive (EPMS), à des médecins des forces armées

françaises afin de réaliser une évaluation par méthode Delphi pour évaluer la faisabilité d'un tel protocole de réathlétisation au sein des unités. Les retours ont été favorables, avec un protocole jugé réalisable en antenne médicale, à même de faciliter la mise en place de programmes de réathlétisation en diminuant les contraintes organisationnelles qui étaient auparavant un frein. Ces fiches seront mises à disposition des médecins des armées et des moniteurs EPMS pour faciliter la mise en place de programme de réathlétisation à l'avenir.

The low back pain is currently a real burden with a prevalence around 10% a year in the general population, with an important impact financially, professionally and, in the Army, operationally. A cessation of physical activities for 21 days or more is frequent, that may require physiotherapy then return to sport. During this time of cessation a muscular and cardiovascular deconditioning occurs along a risk, in low back pain patients, of majoration of kinesiophobia. The return to sport must therefore be supervised to be progressive and restrict the recidivism risk while maintaining the patients motivation. This supervision has been requested by French military authorities since 2013, but seldom set up because of organisational difficultés, lack of time, workforce or skill. This work has been about submit a protocol that we achieved, accompanied by a certificate to the military command and another to the military sports instructors/to French military physiciens to evaluate by Delphi's method the feasibility of such a protocol in the French Armies. The feedbacks were positive, with a protocole deemed feasible in military medical office, able to facilitate the development of return to return to sports programs by reducing the organisational issues previously identified as an obstacle. These cards will be available to French military physicians and French military sports instructors to facilitate the development of return to sports programs in the future.

Sujet - Nom commun : Réadaptation

Forces armées françaises

Médecine militaire

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Thèses et écrits académiques

Adresse électronique et mode d'accès : [https://www.gedissa.org/courses/BCSSA/document/Theses\\_d\\_exercice\\_de\\_medecine/Theses\\_d\\_exercice\\_de\\_medecine\\_-\\_Specialite\\_de\\_medecine\\_generale/These-SIAUD-Marius-2022.pdf?cidReq=BCSSA&id\\_session=0&gidReq=0&gradebook=0&origin=](https://www.gedissa.org/courses/BCSSA/document/Theses_d_exercice_de_medecine/Theses_d_exercice_de_medecine_-_Specialite_de_medecine_generale/These-SIAUD-Marius-2022.pdf?cidReq=BCSSA&id_session=0&gidReq=0&gradebook=0&origin=)