

Communiqué de presse
21 septembre 2020

Dans le cadre du programme « Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement »

Lombalgie commune : les éléments clefs de la kinésithérapie

Si les médecins généralistes sont en première ligne pour accompagner les patients atteints de lombalgie aiguë commune, la rééducation active en kinésithérapie a sa place chez les patients à risque de passage à la chronicité. Deux constats conduisent l'Assurance Maladie et ses partenaires¹ à offrir aux médecins un éclairage complémentaire sur la place de la kinésithérapie active dans la prise en charge du patient lombalgique :

- **Face à un patient lombalgique, la pratique de certains professionnels de santé s'appuie sur certaines idées reçues en matière de kinésithérapie qui peuvent potentiellement pousser à une prescription précoce.** D'après une étude BVA, 32% des Français qui consultent pour une lombalgie attendent la prescription de séances de kinésithérapie². Et 26% des médecins généralistes affirment la prescrire dès la première consultation³. Or, cette discipline n'est à envisager qu'en cas de lombalgie chronique ou à risque de passage à la chronicité, selon les recommandations médicales.
- **D'un autre côté, la kinésithérapie active n'est pas toujours envisagée pour traiter les lombalgies chroniques :** près de 30% des assurés lombalgiques n'ont pas bénéficié de séances de kinésithérapie dans les 12 mois qui suivent l'arrêt de travail, d'après une étude menée par la Cnam en 2018⁴. Cette proportion stagne depuis 2014.

Le programme de sensibilisation porté par l'Assurance Maladie avec ses partenaires initié en 2017 a pour but de lutter contre les fausses croyances relatives au mal de dos et de favoriser l'adoption de nouveaux comportements. Aujourd'hui, l'Assurance Maladie met à disposition une **nouvelle brochure d'informations sur les éléments clefs de la kinésithérapie, ses indications, sa réalisation.**

L'apport de la kinésithérapie dans la lombalgie commune

Comme indiqué par la HAS dans ses dernières recommandations⁵, le maintien ou la reprise précoce des activités quotidiennes personnelles et professionnelles du patient lombalgique ainsi que la pratique physique adaptée sont à encourager. La mise en place d'une kinésithérapie dite « active » favorise ce retour à la vie normale quand la lombalgie persiste au-delà de 2 à 4 semaines.

¹ Groupe de travail pluridisciplinaire composé de représentants de plusieurs sociétés savantes impliquées dans le parcours de soins des patients lombalgiques : représentants du Collège de la Médecine Générale, de la Société Française de Rhumatologie, de la Société Française de Médecine Physique et de Réadaptation, de la Société Française de Médecine du Travail et un représentant du Collège de la Masso Kinésithérapie.

² BVA pour l'Assurance Maladie : « Connaissances et attitudes vis-à-vis de la lombalgie ». Enquête réalisée par Internet du 14 juin au 1er juillet 2019 auprès d'un échantillon national représentatif de 2 000 Français âgés de 18 ans et plus.

³ BVA pour l'Assurance Maladie : « Connaissances et attitudes vis-à-vis de la lombalgie ». Enquête réalisée par Internet du 14 juin au 2 juillet 2019 auprès d'un échantillon national représentatif de 300 médecins généralistes.

⁴ Étude réalisée par la Cnam sur 32 568 patients de 18 à 60 ans ayant un arrêt de travail de plus de 6 mois en lien avec la lombalgie commune entre janvier 2018 et fin juin 2019. Source : SNDS/DCIR.

⁵ https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_2961499/fr/prise-en-charge-du-patient-presentant-une-lombalgie-commune

La recherche précoce des **facteurs de risque psychosociaux**, (« drapeaux jaunes ») est une règle de bonne pratique. Il s'agit d'évaluer le risque de persistance de la douleur et/ou de l'incapacité, et d'établir une prise en charge adaptée. En présence de ces facteurs de risque de passage à la chronicité, il convient d'orienter le patient vers la **kinésithérapie active**. L'exercice physique est primordial. Il améliore le pronostic de la lombalgie et réduit le risque de récurrence.

LES DRAPEAUX JAUNES

- Problèmes émotionnels tels que la dépression, l'anxiété, le stress, une tendance à une humeur dépressive et la réduction des activités sociales
- Attitudes et représentations inappropriées par rapport au mal de dos
- Comportements douloureux inappropriés
- Problèmes liés au travail

Le **kinésithérapeute** participe au maintien ou à la reprise rapide de l'activité physique au travers de programmes d'exercices supervisés et adaptés à la situation clinique de chaque patient. Pratiqués en groupe ou en individuel, ces exercices font appel à la **participation active du patient** qui pourra les reproduire à son domicile. Les méthodes passives n'ont pas leur place. Le kinésithérapeute contribue aussi à rassurer le patient et à son éducation.

Une nouvelle brochure dédiée à la kinésithérapie

Dans le cadre du programme global de lutte contre la lombalgie commune, l'Assurance Maladie publie une nouvelle brochure d'information destinée aux médecins généralistes sur les éléments principaux de la kinésithérapie : « ELEMENTS D'INFORMATION SUR LA KINESITHERAPIE DANS LE CADRE DE LA LOMBALGIE COMMUNE ». Ce document vient compléter les différents supports d'informations déjà disponibles sur ameli.fr destinés à tous les professionnels concernés par la lombalgie commune.



Les autres documents d'informations disponibles et téléchargeables sur ameli.fr



BROCHURE SYNOPTIQUE

Élaborée conjointement par le Collège de la médecine générale, la Société française de rhumatologie, la Société française de médecine physique et de réadaptation, la Société française de médecine du travail et le Collège de la masso-Kinésithérapie, cette brochure synoptique est destinée à accompagner la pratique de tous les professionnels de santé concernés par la prise en charge de la lombalgie commune.

https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/554231/document/orientation-prise-charge-pluridisciplinaire-assurance-maladie_0.pdf



FICHE MÉMO

Une fiche Mémo élaborée par la HAS « Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune » guide les professionnels de santé dans les différentes étapes du diagnostic et du traitement du patient lombalgique.

https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_2961499/fr/prise-en-charge-du-patient-presentant-une-lombalgie-commune



BROCHURE D'INFORMATIONS

Une brochure d'information pour les professionnels de santé, qui reprend les éléments essentiels pour prévenir le passage à la chronicité de la lombalgie commune.

<https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/346618/document/lombalgie-professionnels-de-sante-assurance-maladie.pdf>



LIVRET PATIENT

Un livret qui répond à toutes les questions que peuvent se poser les patients sur la lombalgie et apporte des conseils pratiques à mettre en place au quotidien.

https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/346615/document/lombalgie-que-faire_assurance-maladie.pdf

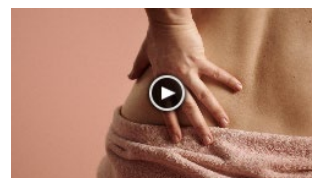


ACTIV'DOS

Une application mobile gratuite Activ'Dos, pour aider les personnes à prendre soin de leur dos au quotidien. Activ'Dos propose une soixantaine d'exercices de relaxation, d'étirements et de musculation à réaliser au travail ou à la maison, complétés par de nombreuses vidéos des bons gestes de tous les jours. L'application a rencontré son public puisque plus de 530 000 personnes l'ont déjà téléchargée.

Le mal de dos repart en campagne

Dès la rentrée, l'Assurance Maladie sensibilise à nouveau le grand public au maintien des activités quotidiennes pour lutter contre le mal de dos. Il est vrai que la période de confinement et le télétravail ont modifié les comportements et notamment contribué à réduire activités physiques. Il convient désormais d'inciter les Français à poursuivre ou maintenir une activité physique, même à domicile. Ce nouvel opus vient rappeler le message : « Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement », en cohérence avec les recommandations médicales. L'objectif, en concertation avec les sociétés savantes et les collèges professionnels, est de poursuivre la lutte contre les idées reçues menée depuis 2017, en encourageant les personnes qui souffrent du dos à rester actives et à faire une activité physique. La campagne se déploiera en télévision et sur le web à partir du 21 septembre. Pour retrouver la page Facebook dédiée à la lombalgie c'est ici : <https://www.facebook.com/maldedos.lebonmouvement/>



Pour suivre toutes les informations de l'Assurance Maladie, rendez-vous ici : https://twitter.com/ameli_actu

A propos de la Caisse nationale de l'Assurance Maladie (Cnam)

Etablissement public national à caractère administratif, sous la double tutelle du ministère des Solidarités et de la Santé (chargé de la Sécurité sociale) et du ministère de l'Action et des Comptes publics, la Caisse nationale de l'Assurance Maladie (Cnam) gère, au niveau national, les branches Maladie et Accidents du travail / Maladies professionnelles du régime général de Sécurité sociale.

Avec plus de 2 200 salariés, elle constitue la tête de pont opérationnelle du régime d'assurance maladie obligatoire en France. Elle pilote, coordonne, conseille et appuie l'action des organismes locaux qui composent son réseau (CPAM, DRSM, Ugecam, Carsat, CGSS...). Elle mène les négociations avec les professionnels de santé au sein de l'Union nationale des caisses d'assurance maladie (Uncam). Elle concourt ainsi, par les actions de gestion du risque ou les services en santé qu'elle met en œuvre, à l'efficacité du système de soins et au respect de l'Objectif national de dépenses d'assurance maladie (Ondam). Elle participe également à la déclinaison des politiques publiques en matière de prévention et informe chaque année ses assurés pour les aider à devenir acteurs de leur santé.

CONTACTS PRESSE :

Emmanuelle Klein – emmanuelle.klein@lauma-communication.com – 01 73 03 05 22 – 06 70 98 68 20

Laurent Mignon – laurent.mignon@lauma-communication.com – 01 73 03 05 21