

# L'activité physique est-elle efficace pour les douleurs chroniques ?



*Quelle est l'efficacité de l'activité physique ou de la thérapie d'exercices dans le traitement des douleurs chroniques ? Existe-t-il des preuves d'effets secondaires ?*

La douleur chronique est une douleur qui dure plus longtemps que le temps nécessaire à la régénération physique. Elle est souvent décrite comme une douleur qui dure au moins trois mois. La douleur chronique engendre de nombreux autres symptômes comme la fatigue, l'anxiété, la dépression et une diminution de la qualité de vie.

Auparavant, les conseils prodigués aux personnes souffrant de douleur chronique étaient essentiellement de rester au repos. De nos jours, le conseil principal est davantage de rester actif. Cela permettrait de réduire la douleur, mais aussi de traiter les autres problèmes pouvant se manifester conjointement. C'est la raison pour laquelle de nombreuses études ont examiné l'effet de l'activité physique chez les patients souffrant de douleurs chroniques.

Cette revue Cochrane donne un aperçu des 21 revues Cochrane sur l'activité physique et la thérapie d'exercices pour traiter la douleur chronique. Les pathologies relevant de la douleur chronique sont la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrose, la fibromyalgie, la lombalgie, la claudication intermittente, la dysménorrhée, la douleur mécanique du

cou, une lésion de la moelle épinière, le syndrome post-poliomyélite et les douleurs fémoro-patellaires.

La revue de la littérature comprend 381 essais avec 37.143 participants. Les interventions étaient des exercices d'aérobic, de force, de flexibilité, de mobilité et des exercices d'équilibre ainsi que le yoga, le Pilates et le Tai-chi. 264 essais (n = 19.642) comparaient la thérapie d'exercices par rapport à l'absence d'exercice ou à une intervention minimale et les résultats sont qualitativement résumés.

## Résultats

**La douleur** : 13 revues décrivent les effets positifs de l'exercice et trois revues n'ont révélé aucun changement statistiquement significatif pour les scores de douleur. Toutefois, les résultats varient en fonction des interventions et du suivi. En bref, les résultats ne sont pas cohérents.

**Le fonctionnement physique** : ceci était le résultat le plus fréquemment rapporté.

14 revues ont signalé une amélioration significative en faveur de l'activité physique/de l'exercice. Dans 13 revues,

les effets ont été faibles à modérés et seulement une revue a révélé un effet important en faveur du groupe avec de l'activité physique.

**Le fonctionnement psychologique et la qualité de vie** : les résultats ont également été très variables.

La plupart des résultats étaient positifs (avec un effet faible ou modéré et 2 revues ont révélé un effet important sur la qualité de vie) ou n'ont montré aucune différence entre les groupes traités. Il n'y avait pas d'effets indésirables.

**L'utilisation des techniques dans les soins de santé** : ceci n'a pas été signalé dans les revues.

**Effets secondaires** : les dommages physiques possibles et la mort : seulement 25% des études incluses (18 commentaires) ont rapporté des effets secondaires.

Les effets secondaires les plus fréquemment rapportés étaient des douleurs musculaires, mais qui diminuaient après quelques semaines. Une revue a révélé un risque plus faible de mourir dans le groupe d'exercice thérapeutique, mais cette différence n'a pas été significative.

## Remarques

La qualité des données de ces études est faible. Ceci est principalement dû au nombre restreint de participants aux études sélectionnées. La plupart des études ont une période de suivi limitée, rarement plus de trois à six mois.

La plupart des patients avaient une intensité de la douleur faible à modérée au début de l'étude, ce qui accentue la difficulté à démontrer si l'effet est cliniquement pertinent.

## Conclusion

Cette étude suggère que le large spectre de la thérapie d'activité physique/de l'exercice peut avoir un effet limité sur la fonction physique et sur la douleur chez les personnes souffrant de douleurs chroniques. Cependant, le niveau de preuve est bas et les effets sont incohérents. Les effets sur le fonctionnement psychologique et sur la qualité de vie étaient variables. Les effets secondaires les plus fréquemment rapportés ont été des douleurs musculaires, mais qui diminuaient au cours de l'intervention.

## Implication en pratique

L'activité physique et l'exercice sont susceptibles d'être utiles pour les patients souffrant de douleurs chroniques.

## Référence

Geneen LJ, Moore RA, Clarke C, Martin D, Colvin LA, Smith BH. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 1. Art. No.: CD011279. DOI: 10.1002/14651858.CD011279.pub2.

## Auteurs

Trudy Bekkering<sup>1</sup>, Emmanuel Simons<sup>1,2</sup>

1. Belgian Centre for Evidence-Based Medicine (Cebam)
2. UVC-Brugmann

