



# POSITION ASSISE, PRÉVENTION ET GESTION DE LA DOULEUR

Mireille COSTES, ergothérapeute

DOULEUR ET SPORT - 5<sup>ème</sup> JOURNEE INTERCLUD MIDI PYRENEES

JEUDI 12 OCTOBRE 2017

# LIEN ENTRE POSITION ASSISE ET SPORT

- Il existe des temps de position assise :
  - Durant le sport
  - Dans le quotidien
- => le sport influence la position assise
- => la position assise influence le sport



Y A-T-IL UNE INTERACTION ENTRE POSITION  
ASSISE, SPORT ET DOULEUR ?



# DÉFINITION DE POSITION (DU CORPS)

Manière de disposer son corps ou une partie de son corps.

Synonymes : attitude, pose, posture.

Prendre la position accroupie, **assise**, **debout**, horizontale, verticale;

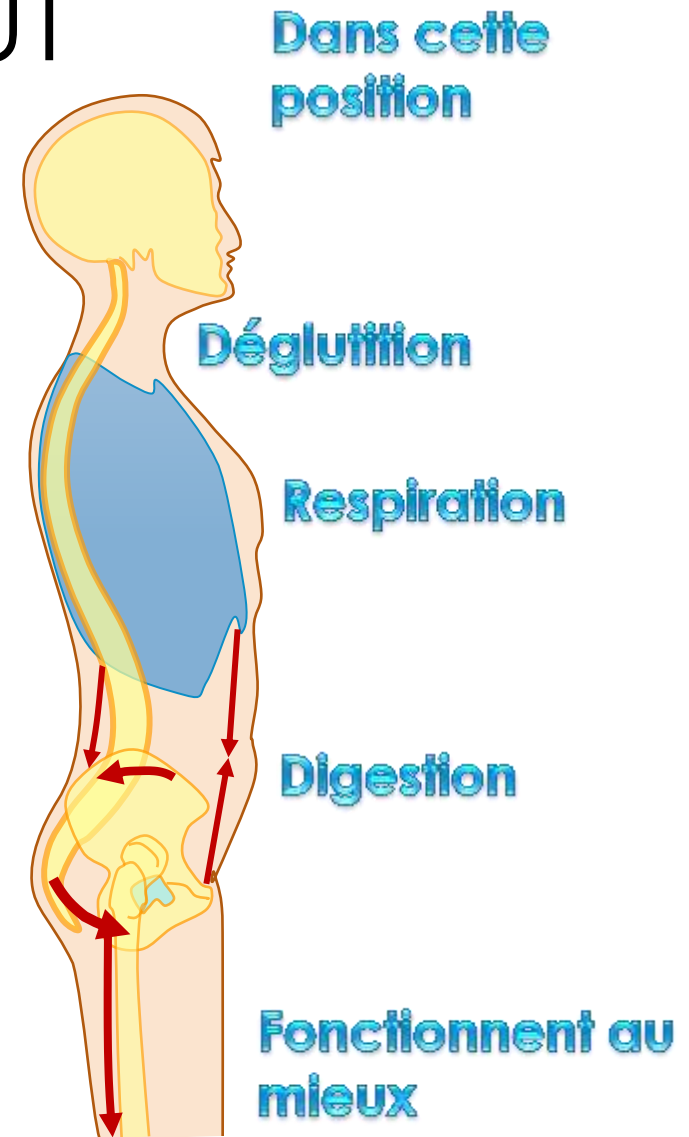
# 2 NOTIONS ESSENTIELLES

Le corps humain est conçu :

- Pour être debout
- Pour bouger

# LA POSITION DEBOUT

- Basée sur la structure osseuse
- Maintenu par les muscles et les tendons en tension
- => position fonctionnelle





# LE MOUVEMENT

- Essentiel dans le sport avec une interaction entre positions et mouvements
- Un sport correctement réalisé est bénéfique
- Incorrectement réalisé → médecine du sport



# DÉFINITION DE POSITION ASSISE

La station assise, ou **position assise**, est une **station de repos** de l'être humain, dans laquelle le corps s'appuie sur les fesses ou l'arrière des cuisses, avec le tronc à la verticale.

Il est possible de s'asseoir directement sur le sol, ou bien sur une surface surélevée, en particulier sur un **siège**, c'est-à-dire un meuble spécialement prévu à cet effet : chaise, fauteuil, etc.



# ILLUSTRATIONS

- Il existe différentes manières de s'asseoir : seiza, position du lotus, zazen, etc.



# NOTION IMPORTANTE

- La position assise diminue la mobilité
  - dans le sport : la position est dynamique
  - Au quotidien, travail, domicile, voiture : position moins mobile
    - plus de conséquences : douleur, circulation, affaiblissement des muscles, déformations orthopédiques, maladie du cœur, ...
    - Nombreuses études sur la position assise au travail

# DANS LE SPORT

- Sports utilisant la position assise



# DANS LE SPORT

- handisport



# DANS LE SPORT

- La position assise dépend :
  - De **l'aspect matériel** : forme, matériaux du siège, réglages
    - Adaptation à la personne

- De la **qualité de la position assise et d**



rtif

# AU QUOTIDIEN

- La position assise dépend :
  - De l'**aspect matériel** : mobilier utilisé
    - Adaptation à la personne
  - De la **qualité de la position assise et des gestes** : apprentissage dans les activités  
pour les personnes



# QUESTION : SOMMES-NOUS BIEN ASSIS ?

Voyons quelques exemples









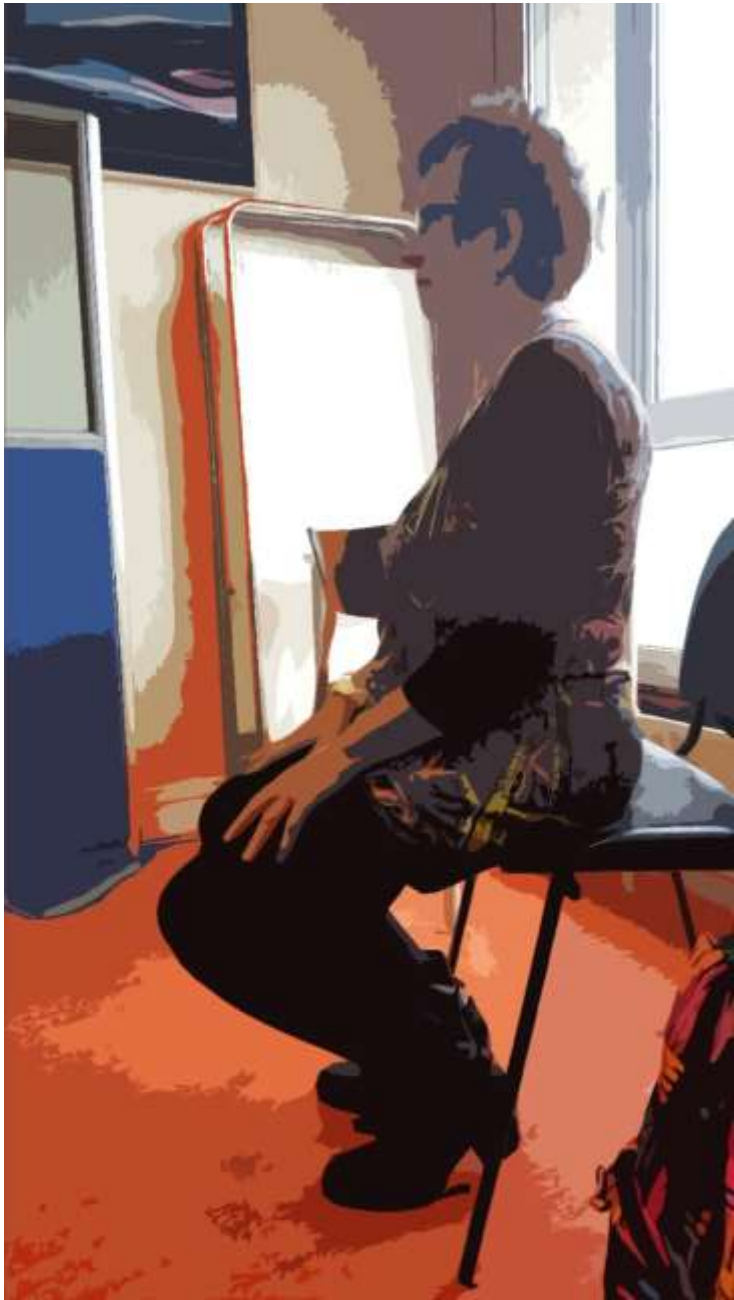


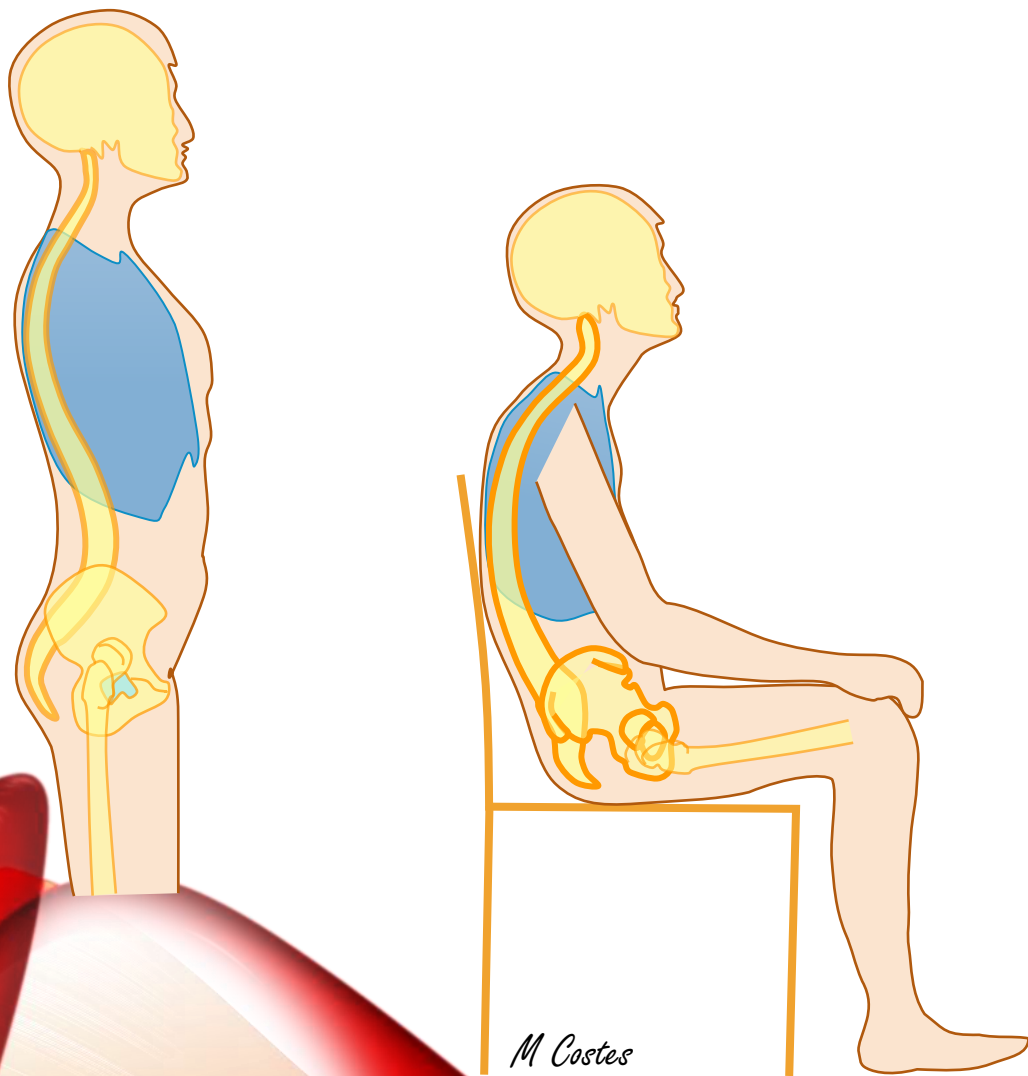












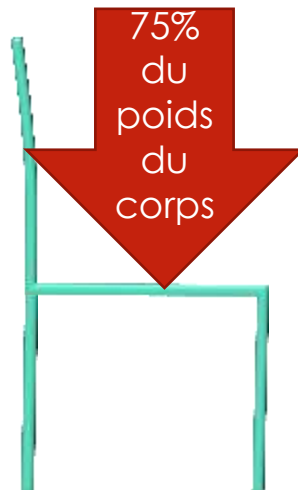
# QU'EN PENSEZ-VOUS ?

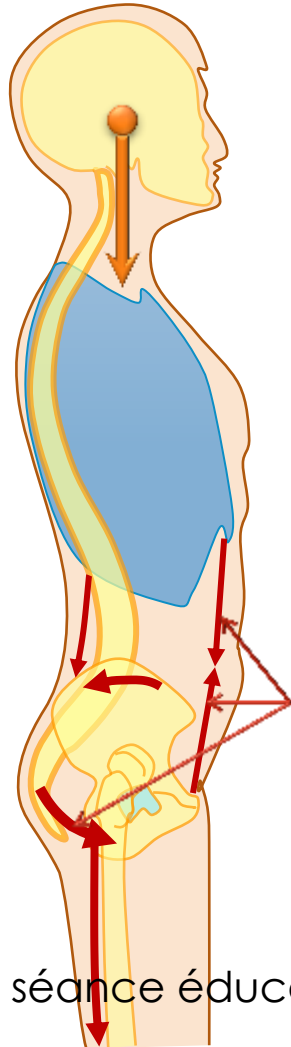
Peut-on parler de « mauvaises positions » ?



# IL N'Y A PAS DE « MAUVAISES POSITIONS » :

- il y a des sièges inadaptés ...
  - À la morphologie de chacun (mesures anthropométriques)
- ... auxquels le corps s'adapte :
  - Aux besoins de la position assise et de l'activité à réaliser





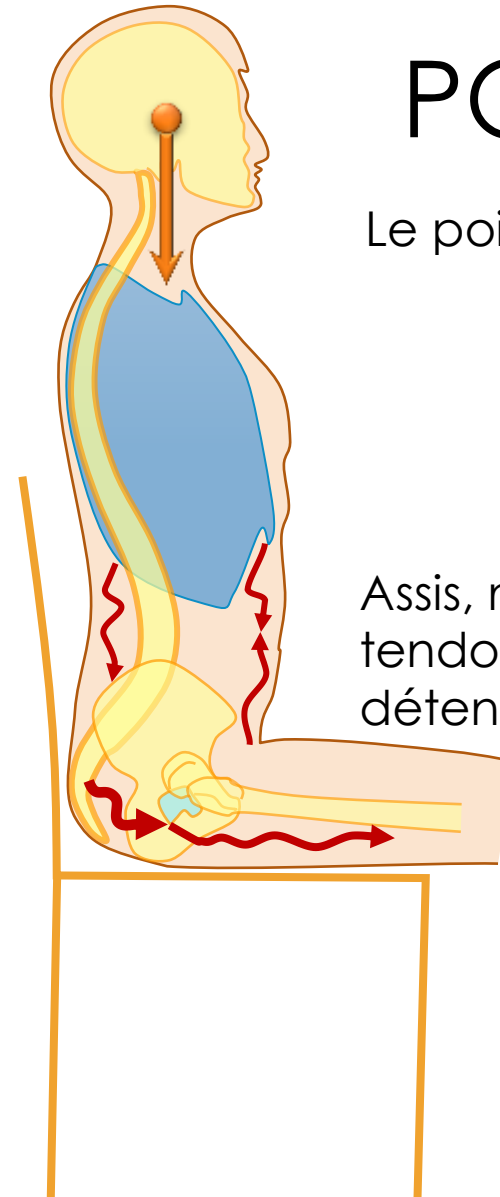
Le poids de la tête est en avant de la colonne vertébrale

Debout, ce n'est pas un problème

Extrait de la séance éducative du patient

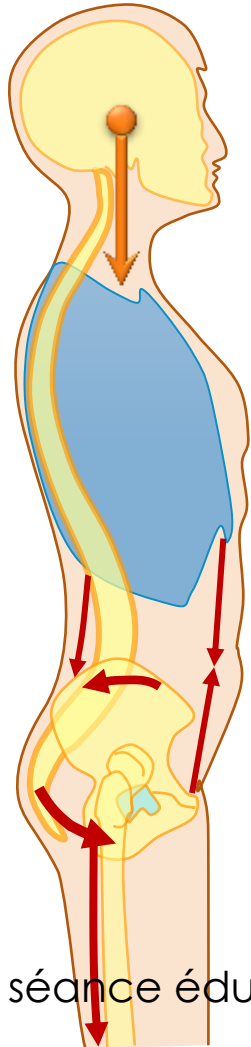
# POURQUOI ?

Le poids de la tête ...

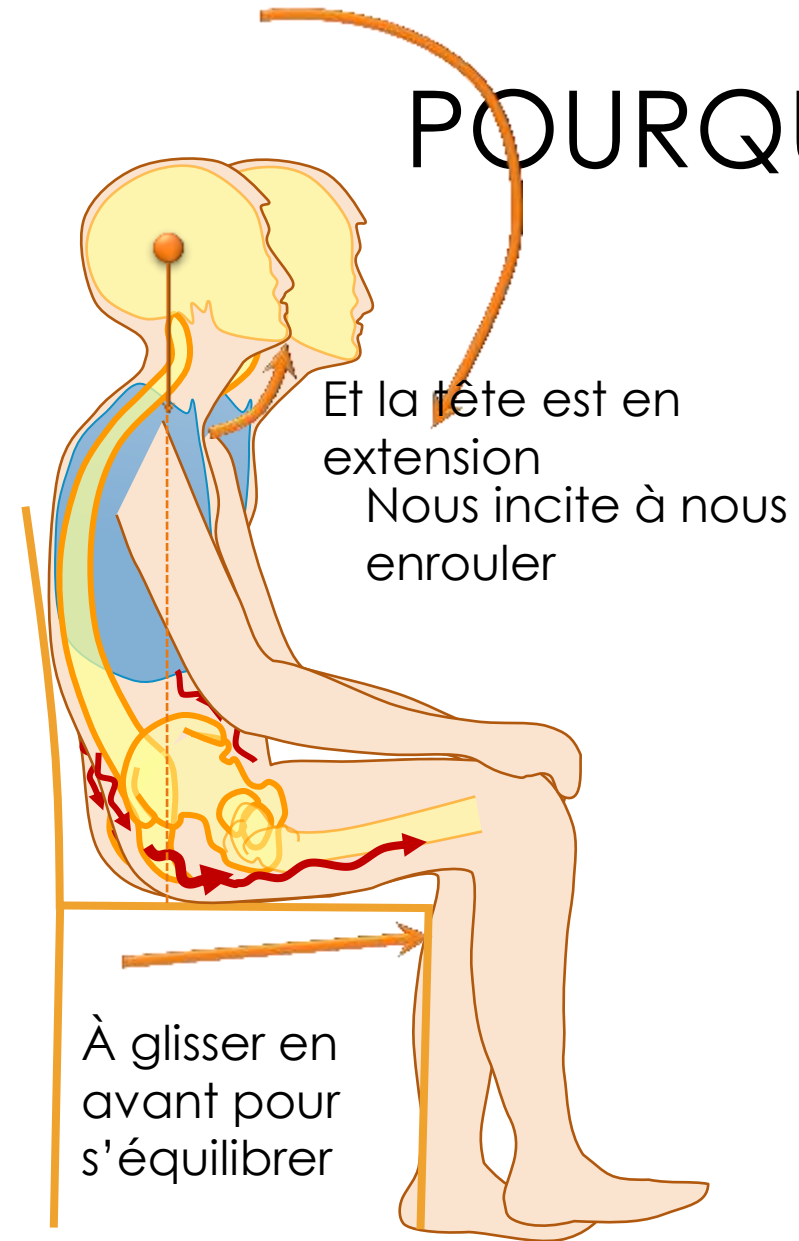


Assis, muscles et tendons sont détendus

# POURQUOI ?



Extrait de la séance éducative du patient





# LA POSITION ASSISE EST UNE RECHERCHE DE COMPROMIS ENTRE

- L'activité
- La stabilité
- Le confort
- Le contrôle

# IL N'Y A PAS DE « MAUVAISES POSITIONS » :

- Un apprentissage depuis l'enfance sur ces sièges
  - D'une position assise propre à chacun : **position de référence**
  - Des gestes quotidiens à partir de cette position de référence





# IL N'Y A PAS DE « MAUVAISES POSITIONS » :

- il y a peu de mobilité :
  - Mouvements liés à l'activité
  - Ajustements posturaux
- Il y a des durées d'assise souvent trop longue
  - Définition\* de posture assise prolongée
    - Sujets sains : environ 100 mn
    - Sujets à mobilité réduite : plus de 10h/jour

\* variable dans la littérature



# MAIS IL Y A DES CONSÉQUENCES

- Symptômes douloureux notamment au niveau du rachis
- Troubles orthopédiques (rétractions tendineuses)
- Troubles cutanés
- Déconditionnement cardio-pulmonaire
- Symptômes digestifs et urinaires



# MAIS IL Y A DES CONSÉQUENCES

- Inconfort
- Fatigabilité accrue
- Limitation des capacités motrices
- Répercussion sur la tonicité
- Répercussion sur la communication
- Répercussion sur la position debout

# COMMENT S'ASSOIR EN POSITION FONCTIONNELLE ?

Place de l'éducation thérapeutique



# ÉVALUATION / DIAGNOSTIC ÉDUCATIF

- De la position assise
  - Établissement d'une journée type : calcul du temps d'assise journalier

De	à	Activité	Siège utilisé

# ÉVALUATION / DIAGNOSTIC ÉDUCATIF

- De la position assise
  - Établissement d'une journée type : calcul du temps d'assise journalier
  - Mise en situation dans une position corrigée
  - Photos avant / après



# ÉVALUATION / DIAGNOSTIC ÉDUCATIF

- De la position assise
  - Établissement d'une journée type : calcul du temps d'assise journalier
  - Mise en situation
  - Photos avant / après
  - +/- MCPAA
- Compléter en fonction de(s) l'objectif(s)
  - EVA, DG, bilan respiratoire, ...



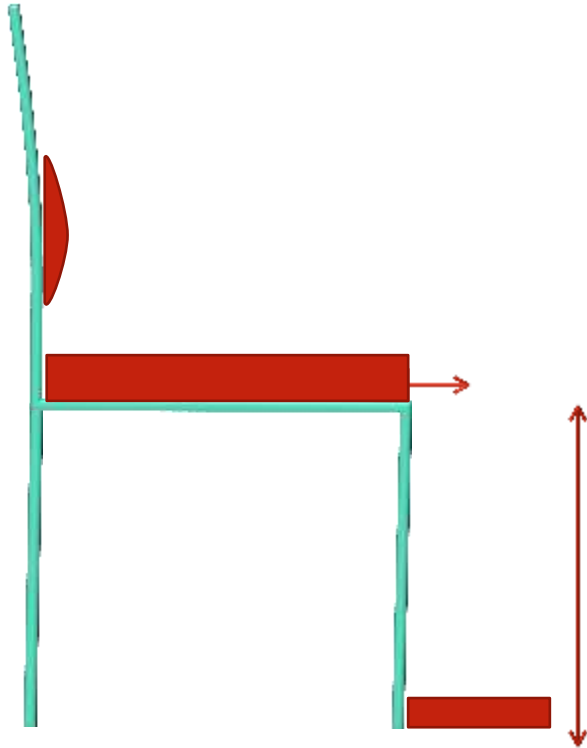
# SÉANCE INFORMATIVE

- Comprendre la position assise actuelle
- Ce que l'on peut faire pour la modifier

# COMMENT MODIFIER SA POSITION ASSISE

- Avoir un siège adapté
  - À la personne

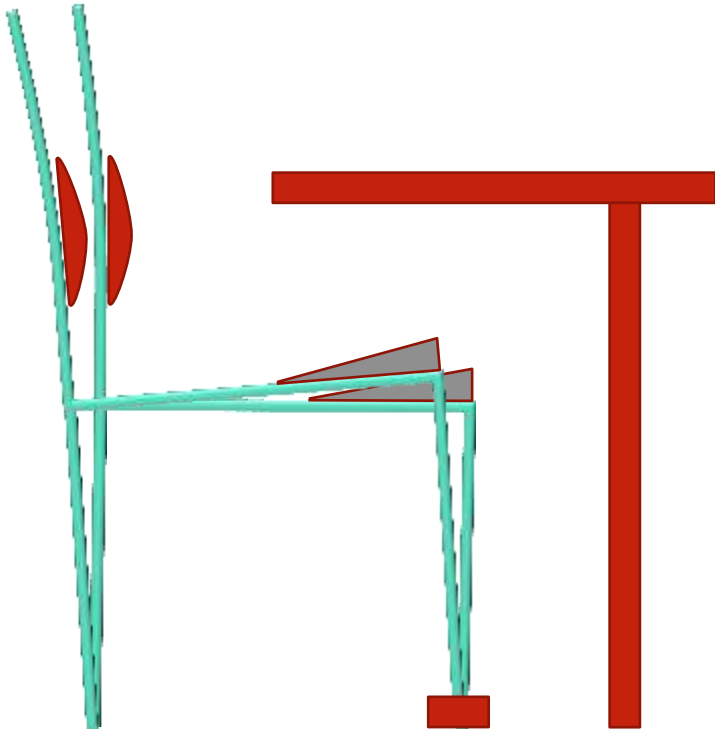
# PRINCIPES DE BASE D'ADAPTATION DES SIÈGES



- Adapter la profondeur d'assise à la longueur de la cuisse
- Adapter la hauteur :
  - Coussin sur l'assise pour les grands
  - Cale sous les pieds pour les petits
- Le fémur doit être horizontal
  - Placer un biseau crural
- Favoriser la lordose lombaire



# COMMENT L'ADAPTER ?



- Pour améliorer la stabilité et la détente :
  - Basculer légèrement
- Et/ou
- Proposer l'appui des avant-bras

# COMMENT MODIFIER SA POSITION ASSISE

- Avoir un siège adapté
  - À la personne
  - À l'activité : repas, travail, repos, sport, ...
- Les solutions techniques
  - Achat
  - Adaptation personnelle
  - Ergonomie – médecine du travail

# ET EN FAUTEUIL ROULANT ...

- Les principes d'adaptation de base sont les mêmes, mais il faut tenir compte :
  - Des déficiences
  - Du fauteuil roulant = siège
    - Choix : besoin différent selon l'activité, le lieu, ...
    - Adaptation à la personne : choix des dimensions, réglages, choix des aides techniques de positionnement
  - De la propulsion : mode, interaction avec la posture, ...
  - Des habitudes de vie
  - ...
- C'est un savoir-faire
  - Clinique du Positionnement et de la Mobilité : évaluation et suivie par, au minimum, un médecin MPR et un ergothérapeute

# COMMENT MODIFIER SA POSITION ASSISE

- S'entraîner progressivement : apprentissage. Méthodologie :
  - Avoir du mobilier adapté
  - Bien s'installer
  - Écouter son corps. Consigne importante : ne pas avoir mal
    - Bien choisir le degré de correction
    - Apprendre à repérer les limites dans le temps
  - Assises longues : se lever régulièrement
  - S'observer dans le temps : photos

= entraînement quotidien de 30 mn à plusieurs heures

# INFLUENCE SUR LE QUOTIDIEN



- Douleur (résultats SF36)
- Fatigue
- Mobilité
- L'aspect esthétique
- Respiration
- ...
- La station debout

# QUELQUES CHIFFRES



# ÉTUDE DE L'IMPACT DE LA CORRECTION POSTURALE SUR LES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

Pr V. WOISARD

- 64 patients
  - Personnes valides ou ½ valides, 2 utilisent un fauteuil roulant pour les longs parcours
  - Tous ont bénéficié d'une séance éducative sur la position assise
  - 32 ont bénéficié d'un siège adapté (AVEC) pendant 28 jours
  - 32 n'en ont pas eu (SANS)

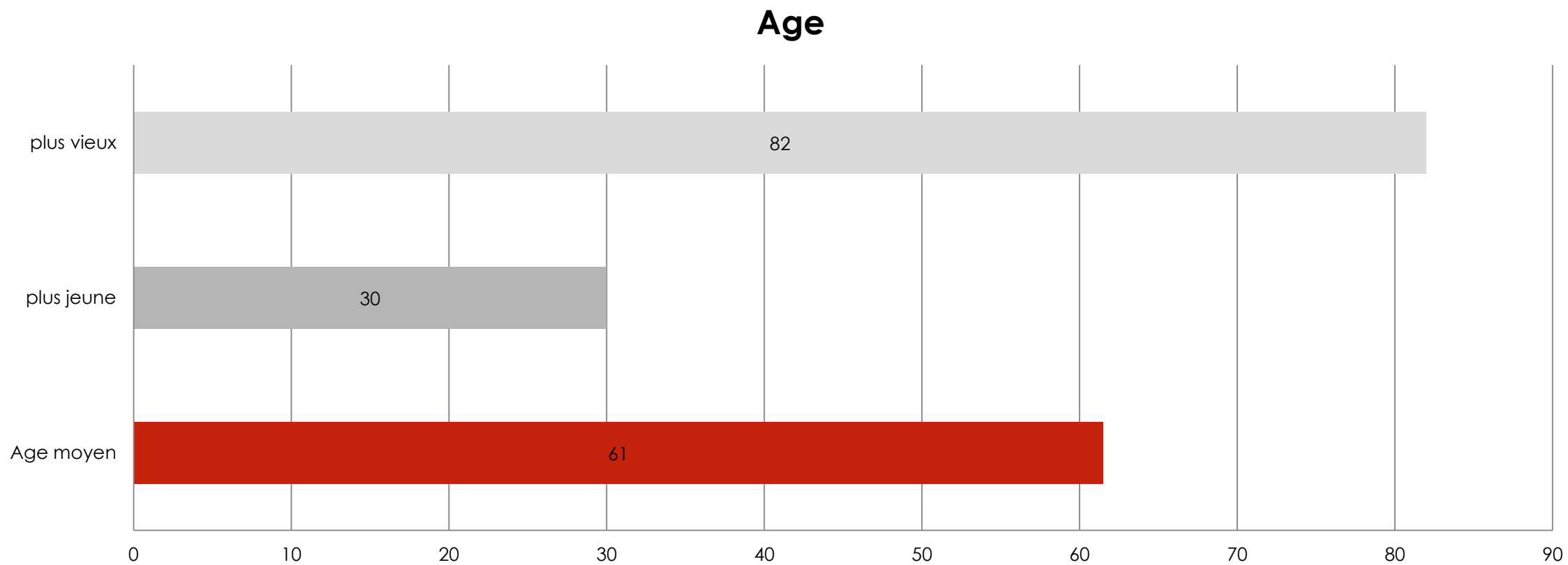
# ÉTUDE DE L'IMPACT DE LA CORRECTION POSTURALE SUR LES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

Pr V. WOISARD

- T0 : évaluation initiale
- T1 : séance éducative. Remise du siège pour le groupe AVEC
- T2 : évaluation de fin d'étude

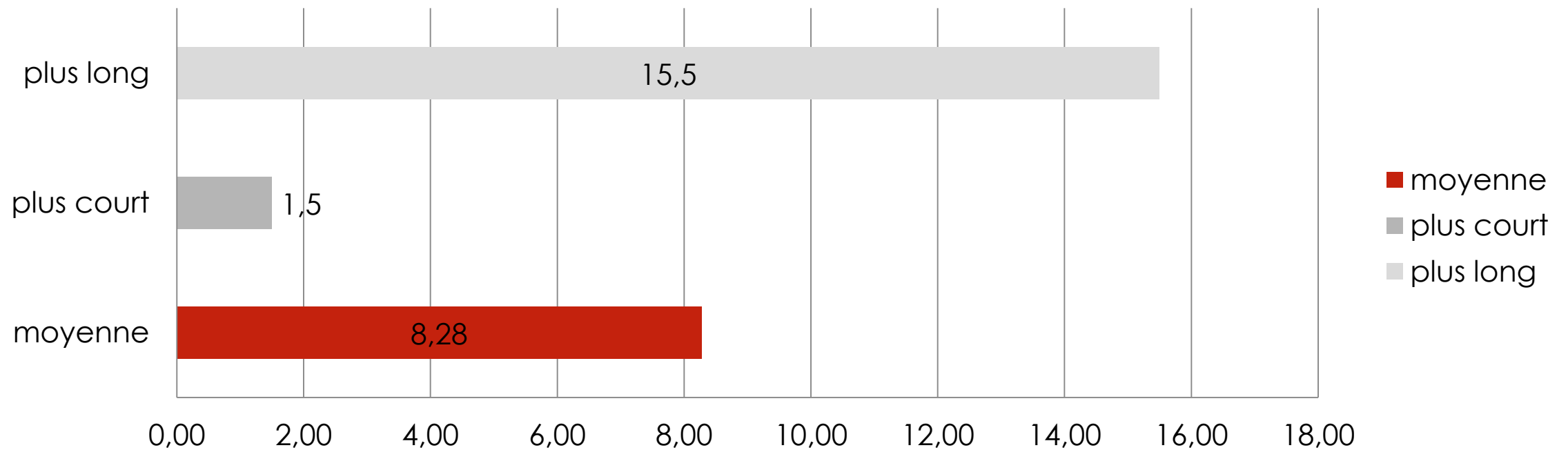


# ÂGE



# TEMPS MOYEN D'ASSISE JOURNALIER

Calculé sur 48 patients, dont 30 ont plus de 60 ans



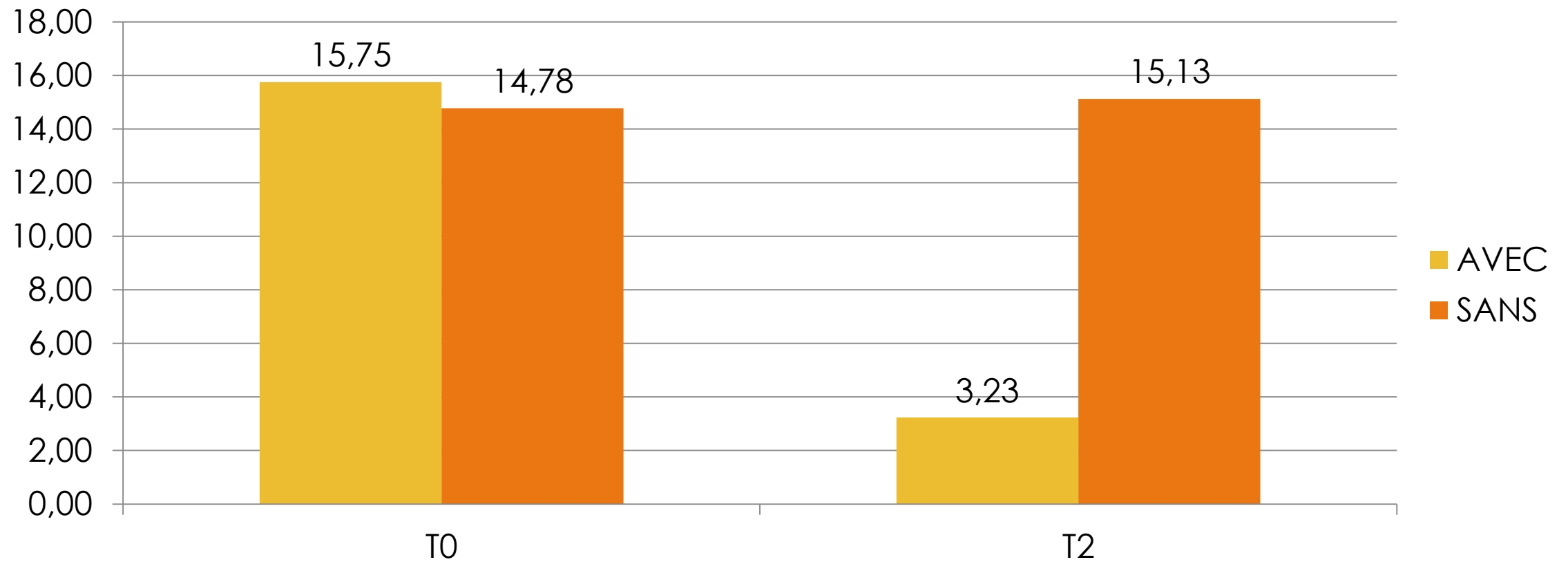
# MESURE DU CONTRÔLE POSTURAL ASSIS DE L'ADULTE - MCPAA

- Position assise de référence :  $90^{\circ}$  –  $90^{\circ}$  –  $90^{\circ}$
- Score total sur 56. Norme : 0
- Zones corporelles évaluées : bassin, tronc, membres inférieurs, tête

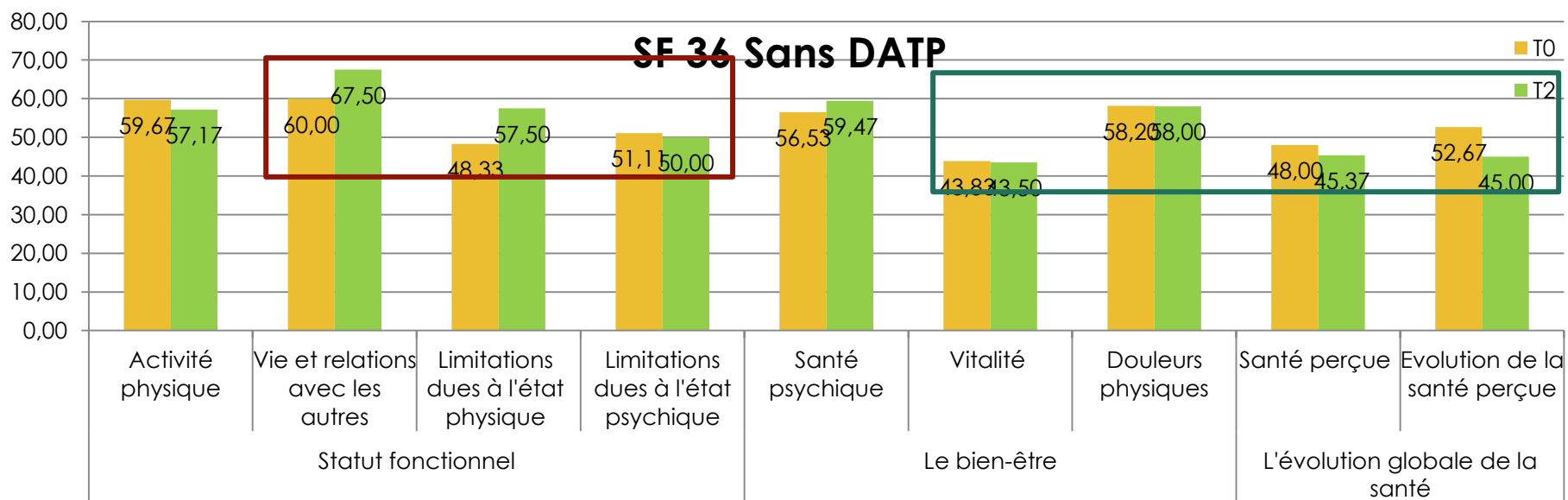
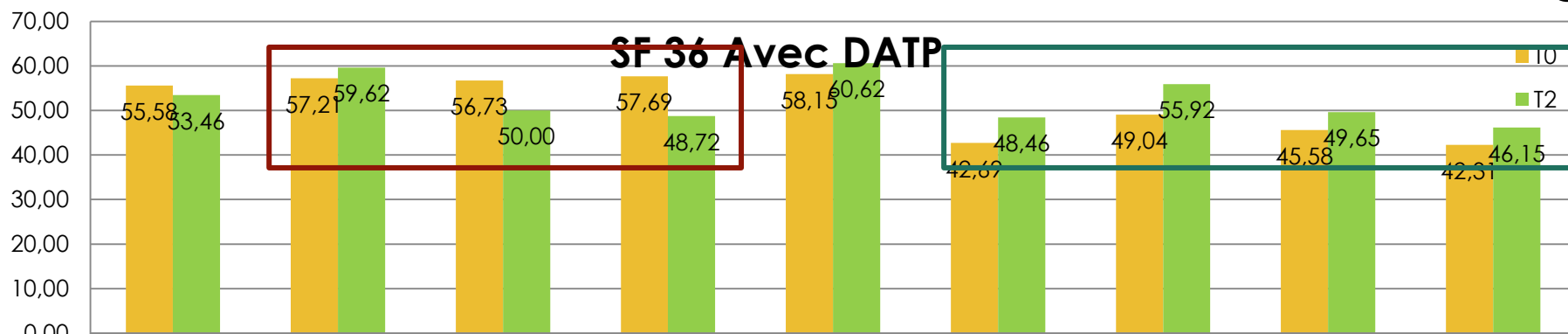
# ITEMS DU BASSIN

Items d'évaluation		Cotation de l'alignement postural						
		Sévère ⇐ 3 ≥ 25°	Modéré ⇐ 2 15°-24°	Léger ⇐ 1 5°-14°	Normal 0 0°±4°	Léger 1 ⇒ 5°-14°	Modéré 2 ⇒ 15°-24°	Sévère 3 ⇒ ≥ 25°
Items relatifs au bassin	<b>1. Obliquité du bassin</b> Ligne joignant les EIAS relativement à l'horizontale							
		Obliquité gauche du bassin (abaissement du côté gauche)					Obliquité droite du bassin (abaissement du côté droit)	
	<b>2. Rotation du bassin</b> Ligne joignant les EIAS relativement au plan du dossier							
		Rotation gauche du bassin (côté gauche en postérieur)					Rotation droite du bassin (côté droit en postérieur)	
	<b>3. Bascule du bassin</b> Ligne partant des EIPS et longeant tout le bassin relativement au plan du dossier							
		Bascule postérieure du bassin					Bascule antérieure du bassin	

# MCPAA SCORE GLOBAL



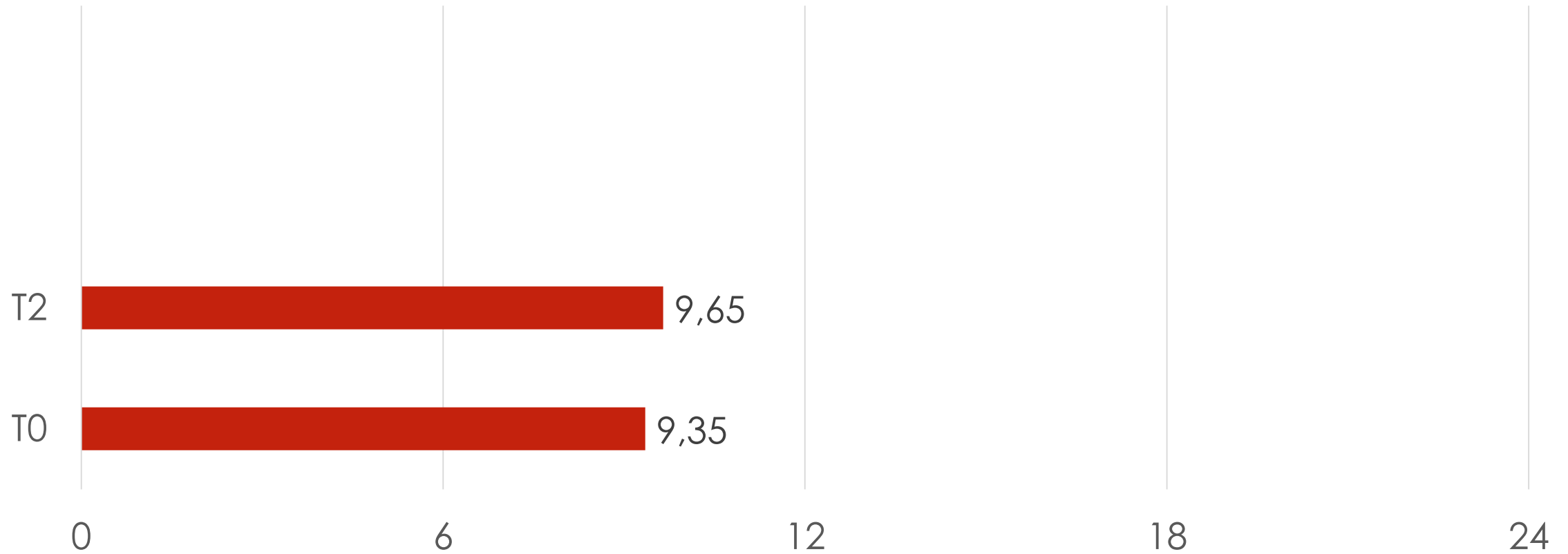
# SF36



# ÉTUDE DES EFFETS D'UNE INTERVENTION DE POSITIONNEMENT ASSIS

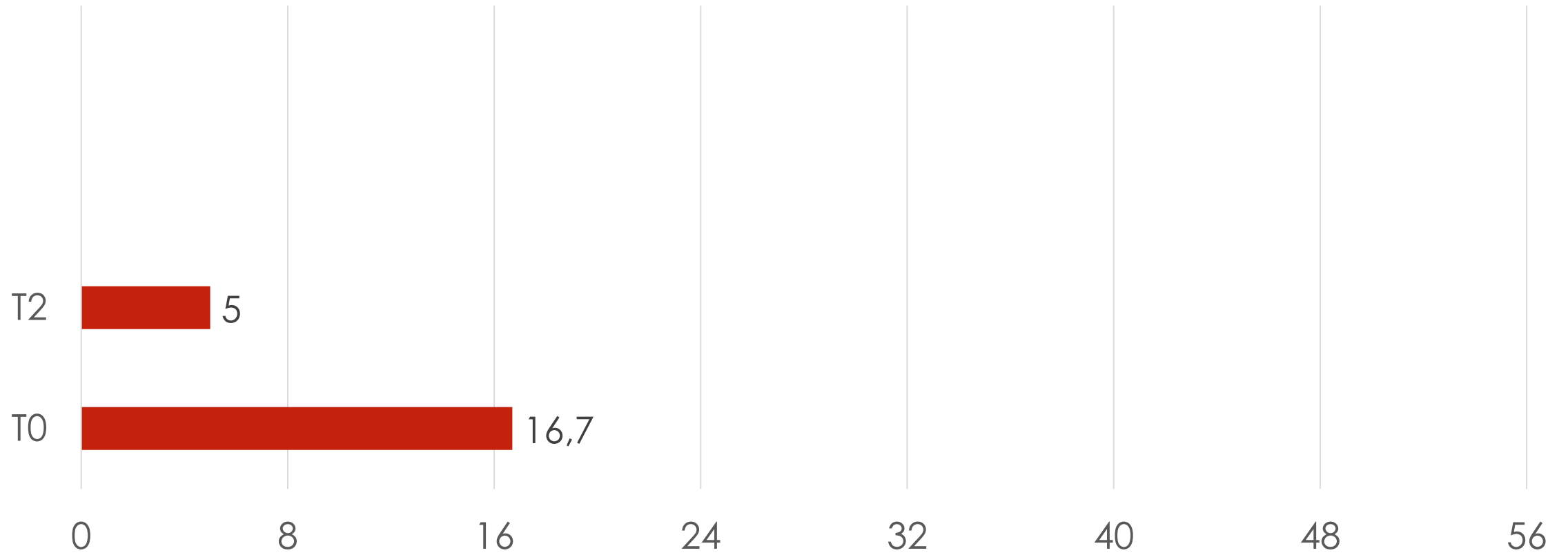
- À la Clinique du Positionnement et de la Mobilité de Ranguéil
- Dr M. BELLE
  
- 79 dossiers : patients ayant débuté une prise en charge à la CPM
  
- T0 : jour de l'évaluation pluridisciplinaire initiale
- T2 : à 3 mois de la livraison du matériel
  
- Score MCPAA, EVA, TAWC, temps d'assise

# TEMPS D'ASSISE JOURNALIER





# MCPAA /56



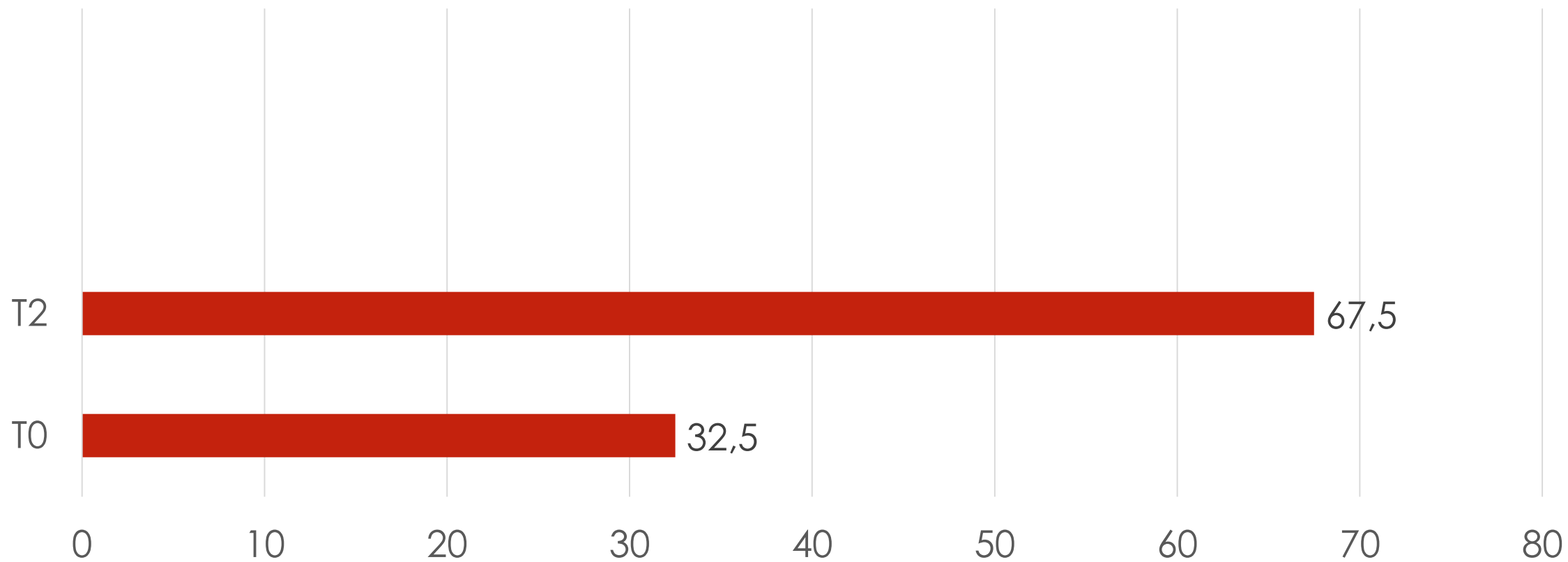
# TAWC : TOOL ASSESSMENT WHEELCHAIR DISCONFORT

Évaluation de l'inconfort en fauteuil roulant

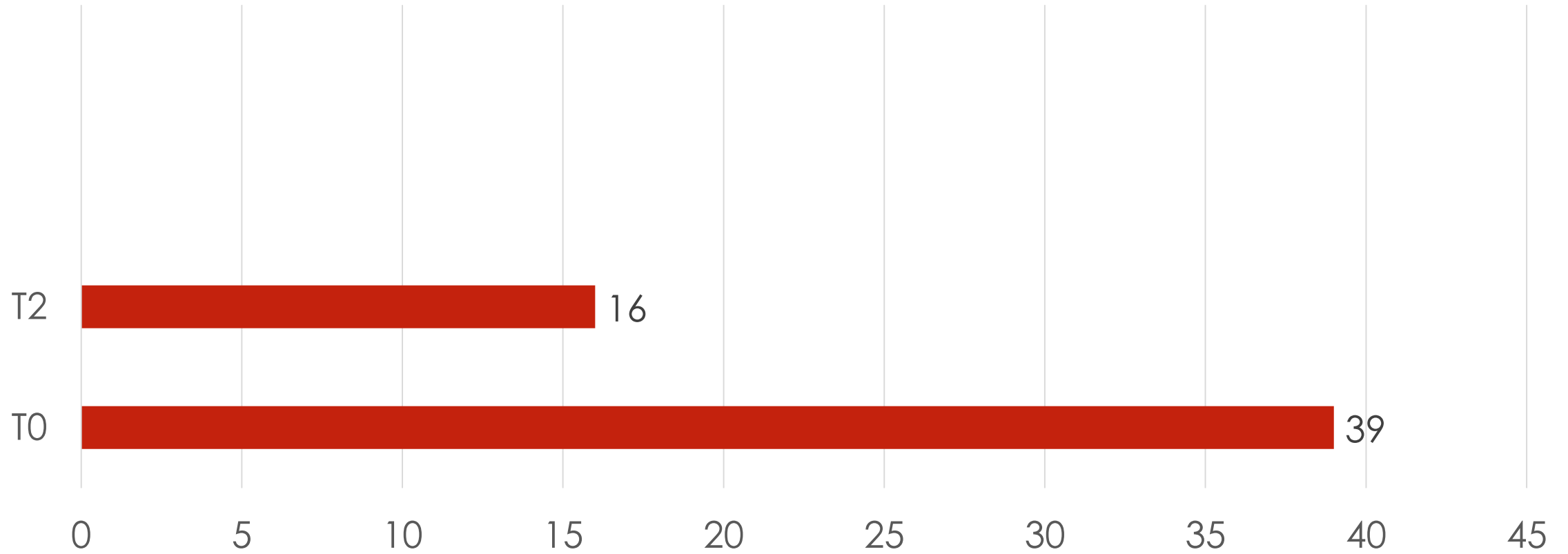
2 axes

- GDS : Global Discomfort Score
- DIS : Discomfort Intensity Score

# GDS /91



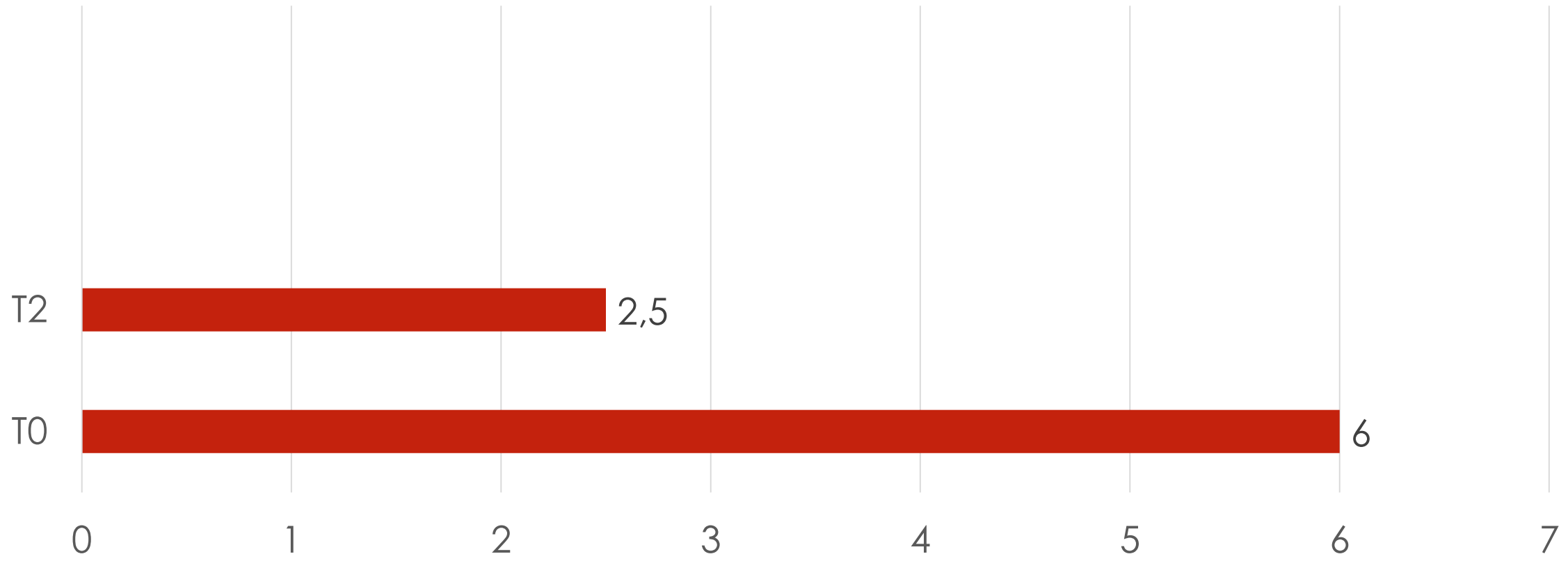
# DIS /88



# EVA

- 67 patients ont chiffré la douleur
- 21 ont une EVA = 0. Parmi eux, 1 seul a estimé que la douleur a augmenté à 1,5 à T2
- Moyenne pour les 46 restants à T0 et pour 26 d'entre eux à T2

# EVA



EN CONCLUSION



# AMÉLIORER SA POSITION ASSISE DE RÉFÉRENCE

- Acte de prévention dans de nombreux domaines
- Entraînement quotidien du maintien postural du tronc
- => amélioration des performances sportives ?
- => diminution des phénomènes douloureux liés au sport ?



ET LE BON SENS ?



# UNE ANECDOTE ...





MERCI DE VOTRE ATTENTION

