



POSITION ASSISE, PRÉVENTION ET GESTION DE LA DOULEUR

Mireille COSTES, ergothérapeute

DOULEUR ET SPORT - 5^{ème} 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;

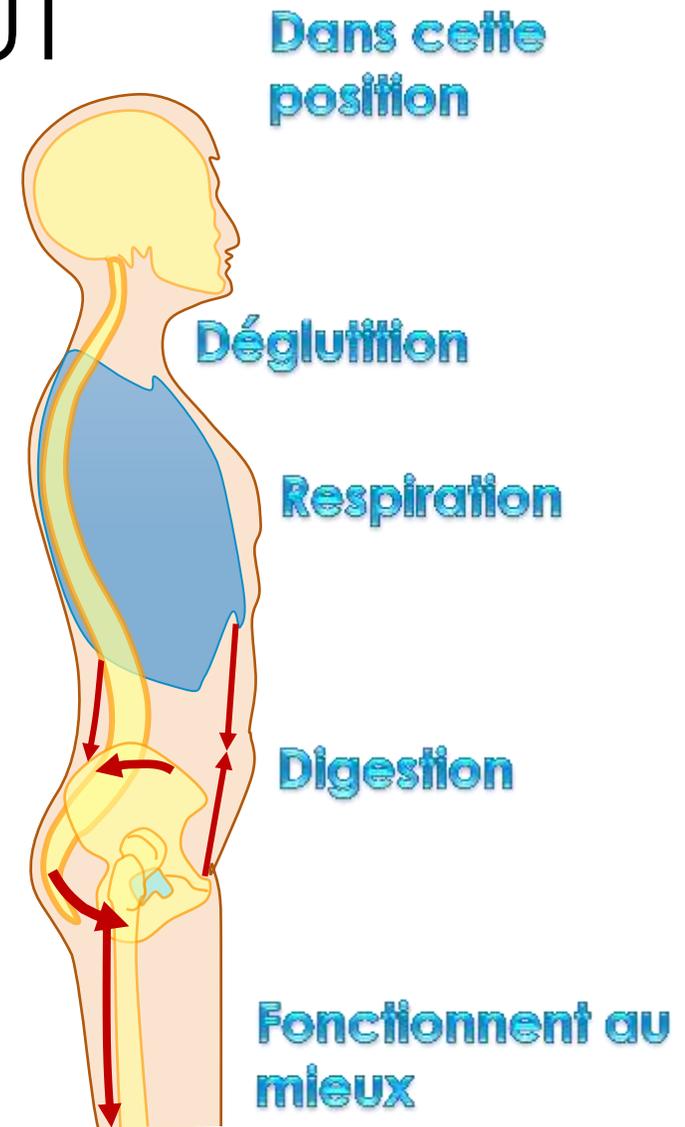
2 NOTIONS ESSENTIELLES

Le corps humain est conçu :

- Pour être debout
- Pour bouger

LA POSITION DEBOUT

- Basée sur la structure osseuse
- Maintenue 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

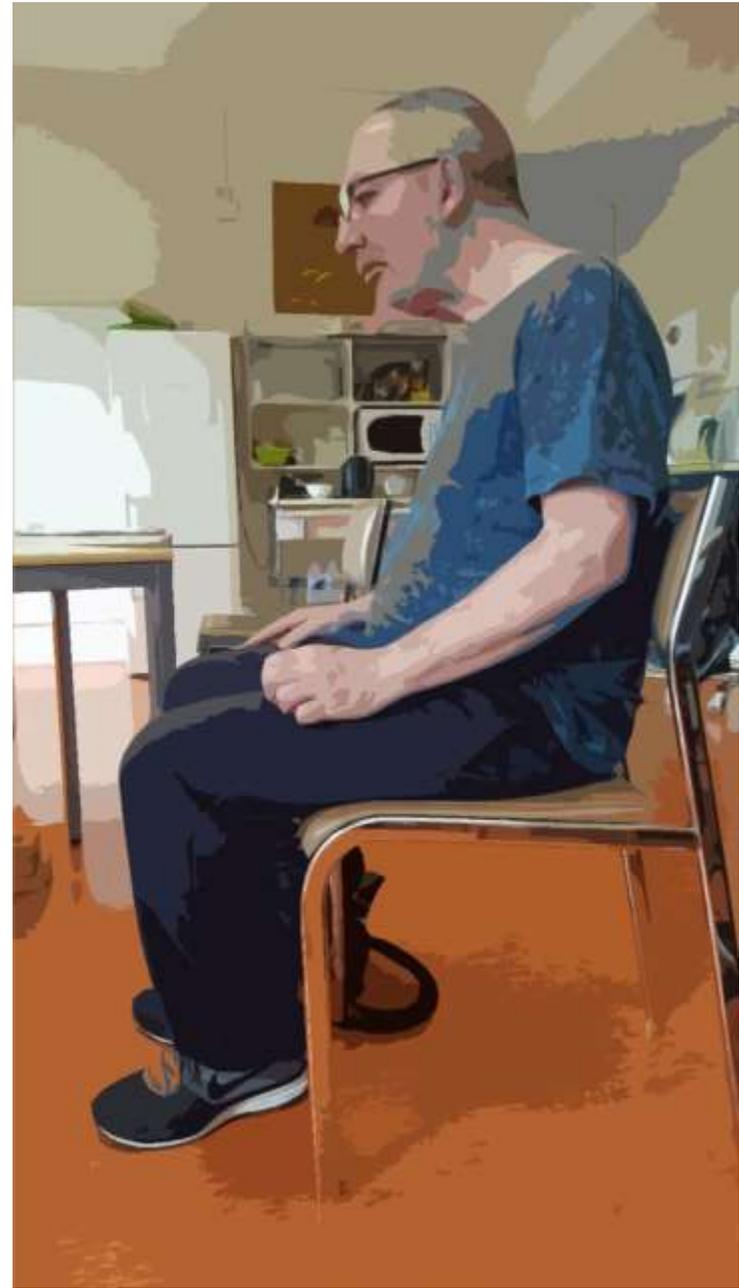




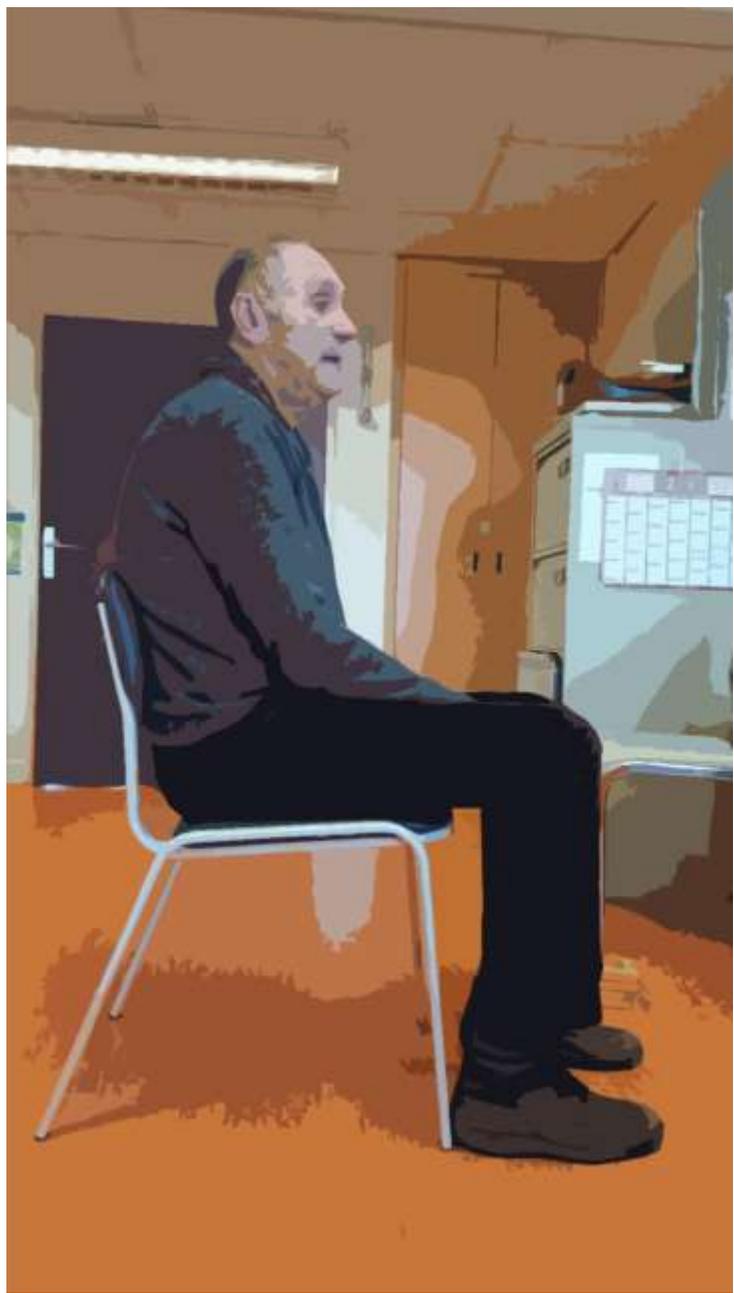


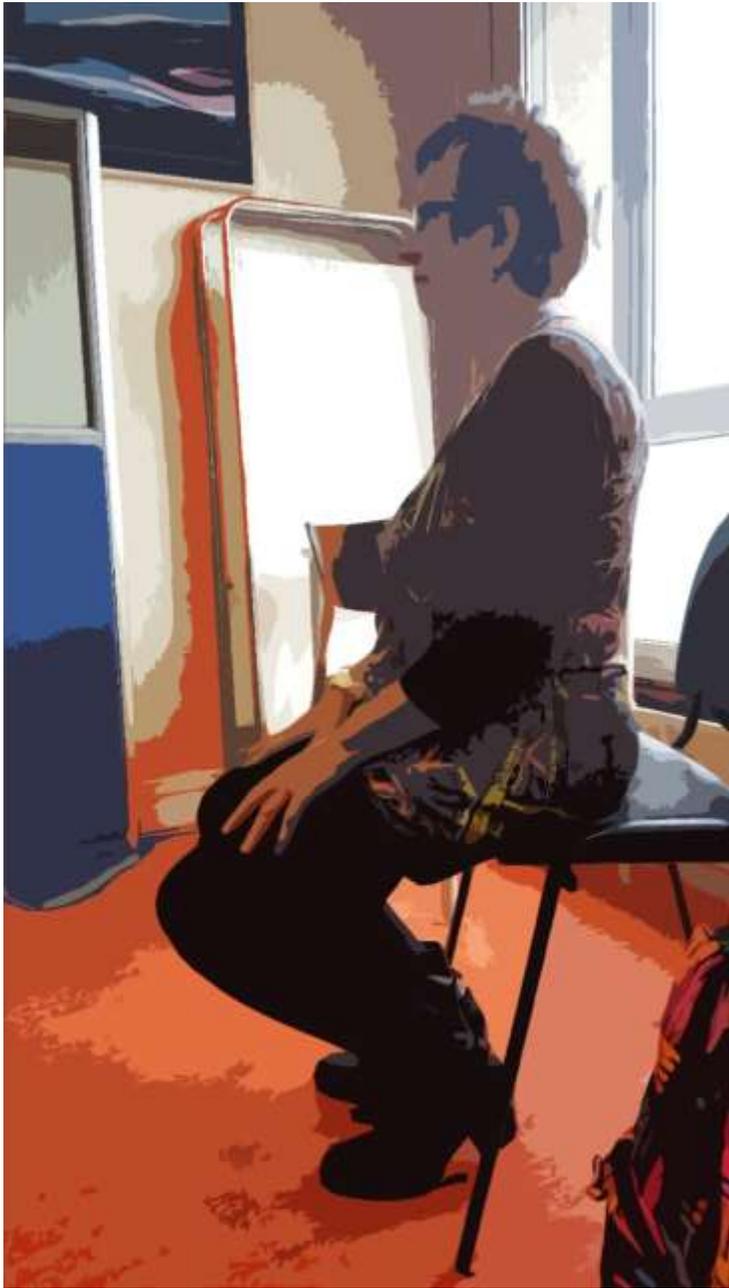


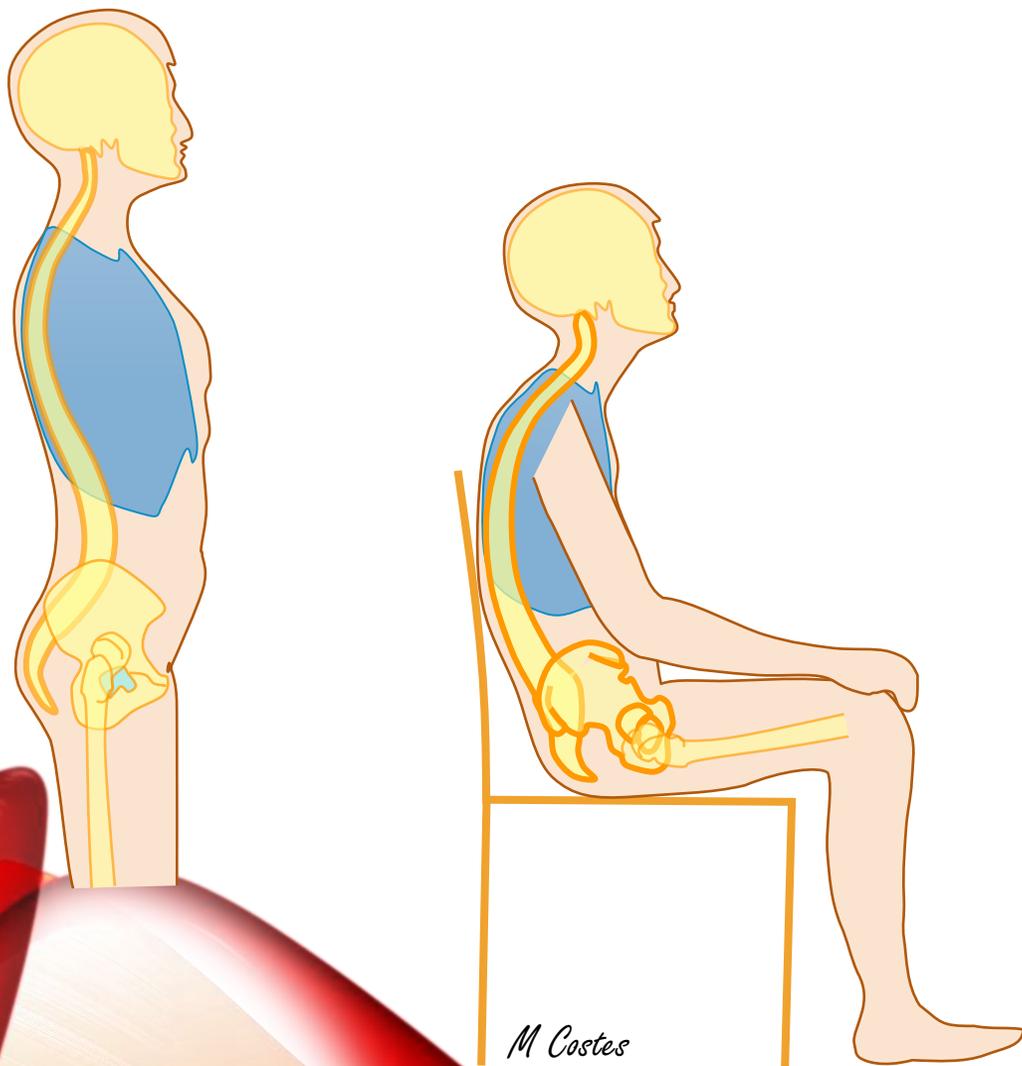










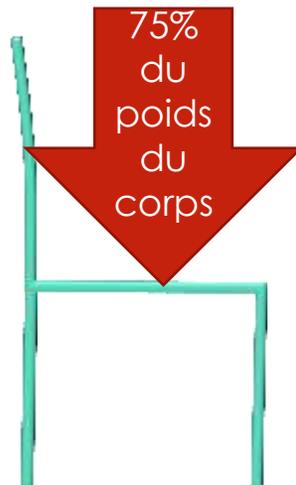


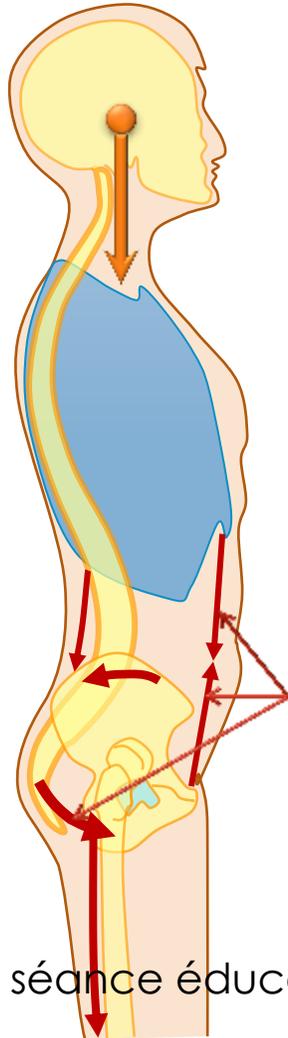
QU'EN PENSEZ-VOUS ?

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





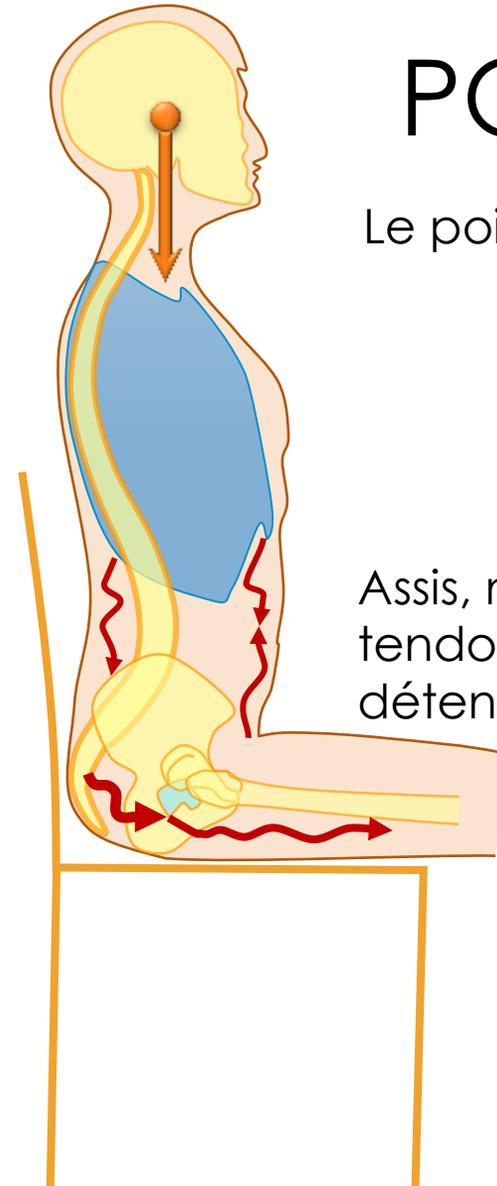
Le poids de la tête est en avant de la colonne vertébrale

Debout, ce n'est pas un problème

Extrait de la séance éducative du patient

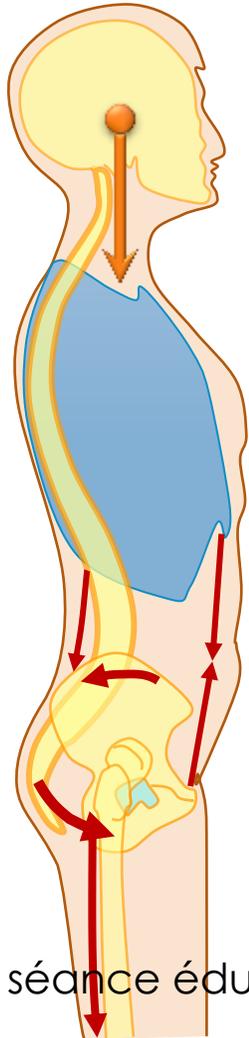
POURQUOI ?

Le poids de la tête ...

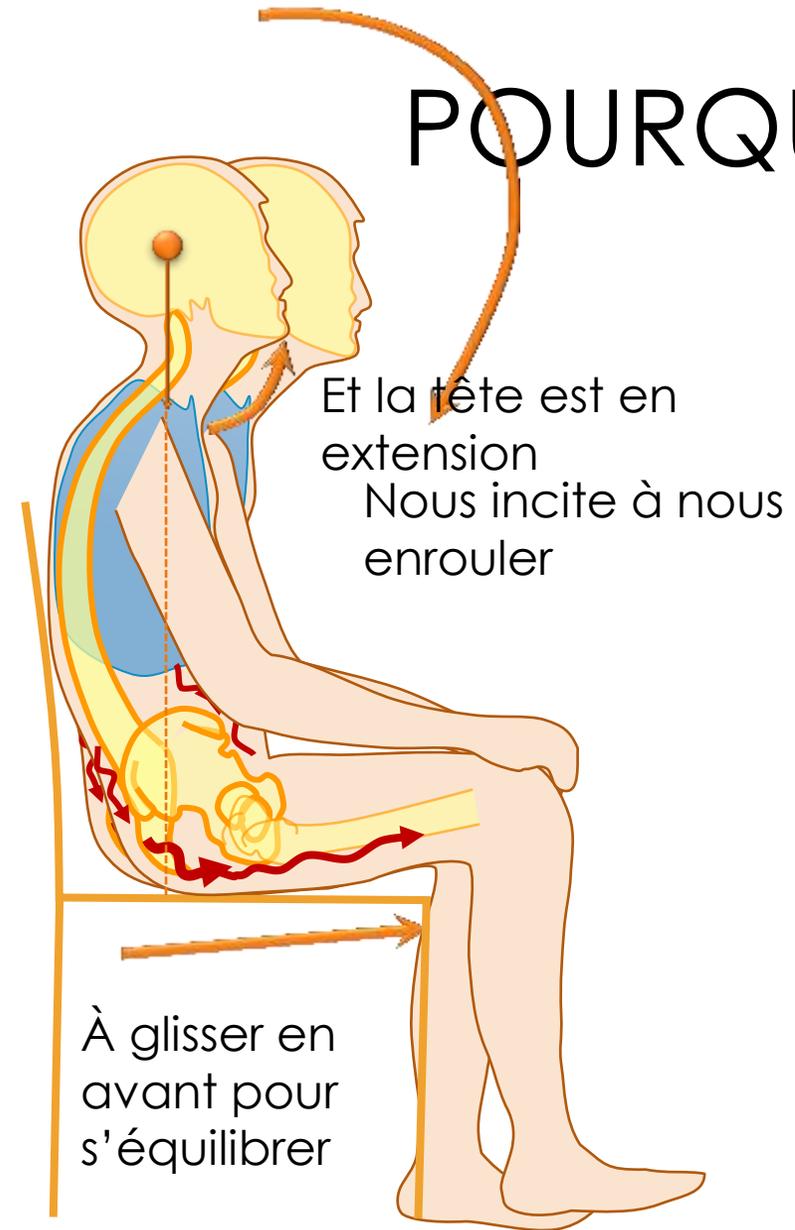


Assis, muscles et tendons sont détendus

POURQUOI ?



Extrait de la séance éducative du patient



Et la tête est en extension
Nous incite à nous enrouler

À glisser en avant pour s'équilibrer



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, ...



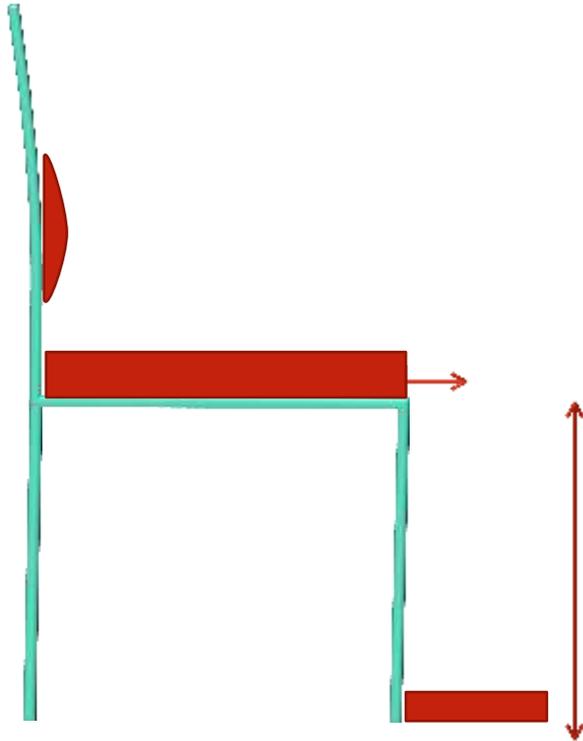
SÉANCE INFORMATIVE

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

COMMENT MODIFIER SA POSITION ASSISE

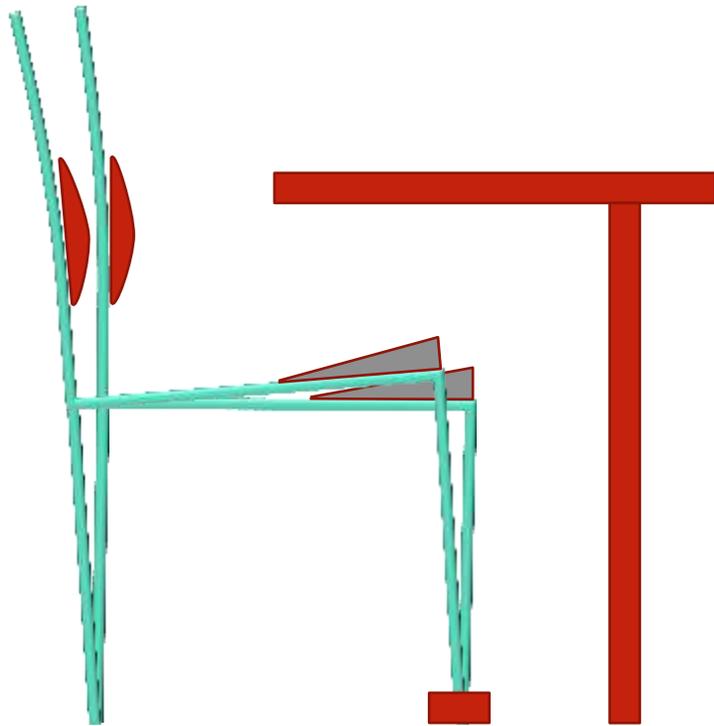
- Avoir un siège adapté
 - À la personne

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

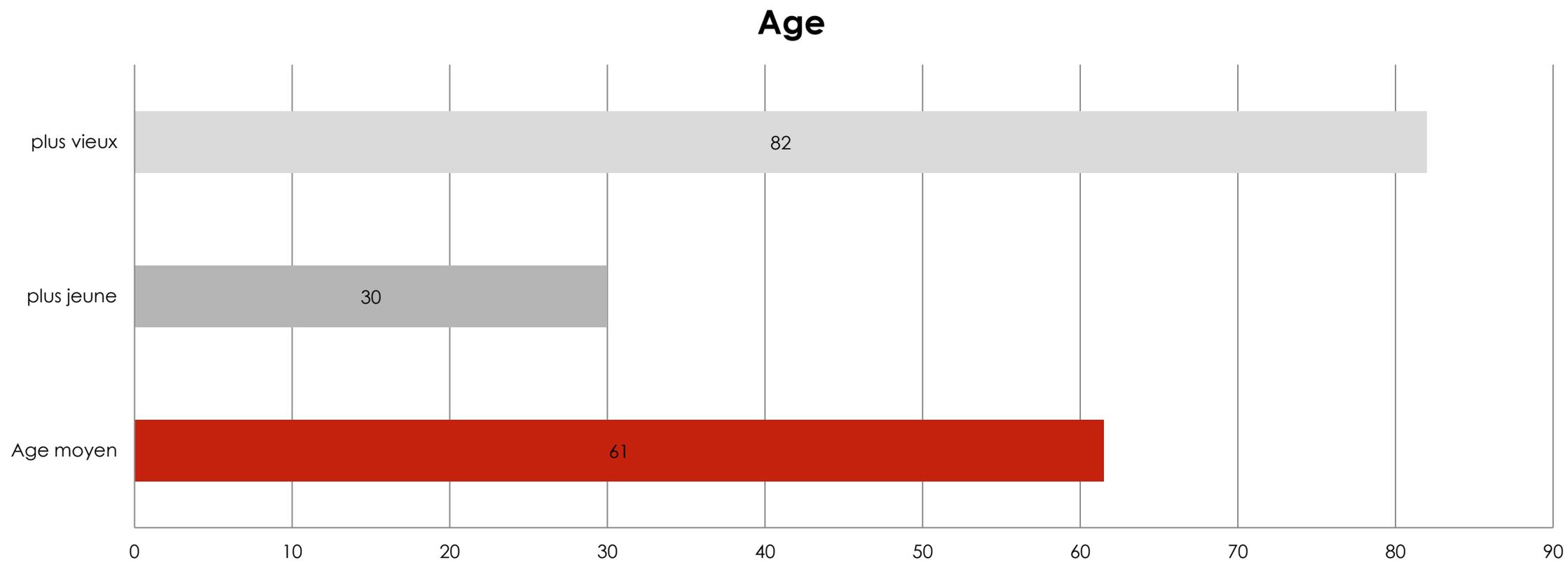
- 64 patients
 - Personnes valides ou ½ valides, 2 utilisent un fauteuil roulant pour les longs parcours
 - Tous ont bénéficié d'une séance éducative sur la position assise
 - 32 ont bénéficié d'un siège adapté (AVEC) pendant 28 jours
 - 32 n'en ont pas eu (SANS)

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

Pr V. WOISARD

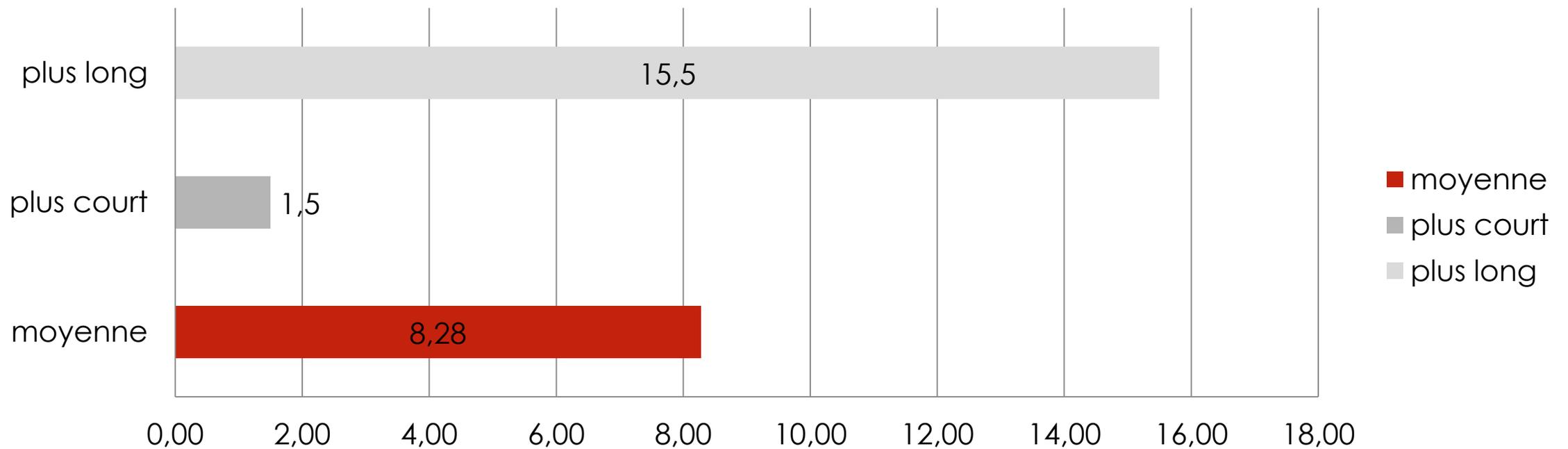
- T0 : évaluation initiale
- T1 : séance éducative. Remise du siège pour le groupe AVEC
- T2 : évaluation de fin d'étude

ÂGE



TEMPS MOYEN D'ASSISE JOURNALIER

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



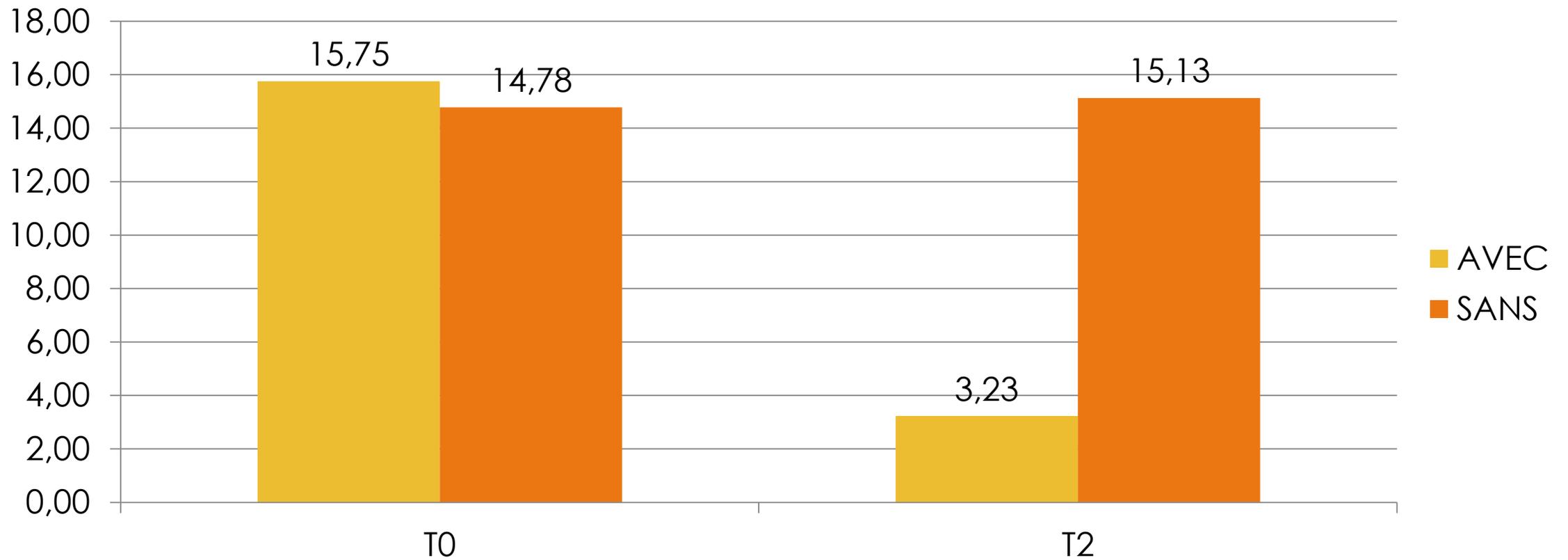
MESURE DU CONTRÔLE POSTURAL ASSIS DE L'ADULTE - MCPAA

- Position assise de référence : 90° – 90° – 90°
- Score total sur 56. Norme : 0
- Zones corporelles évaluées : bassin, tronc, membres inférieurs, tête

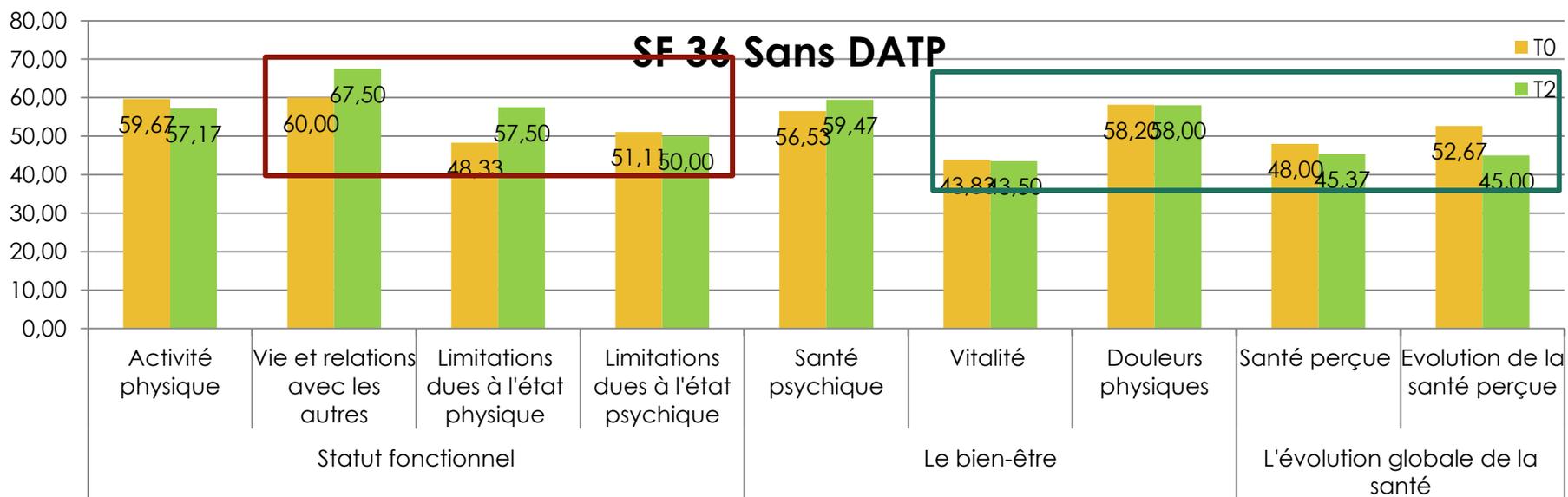
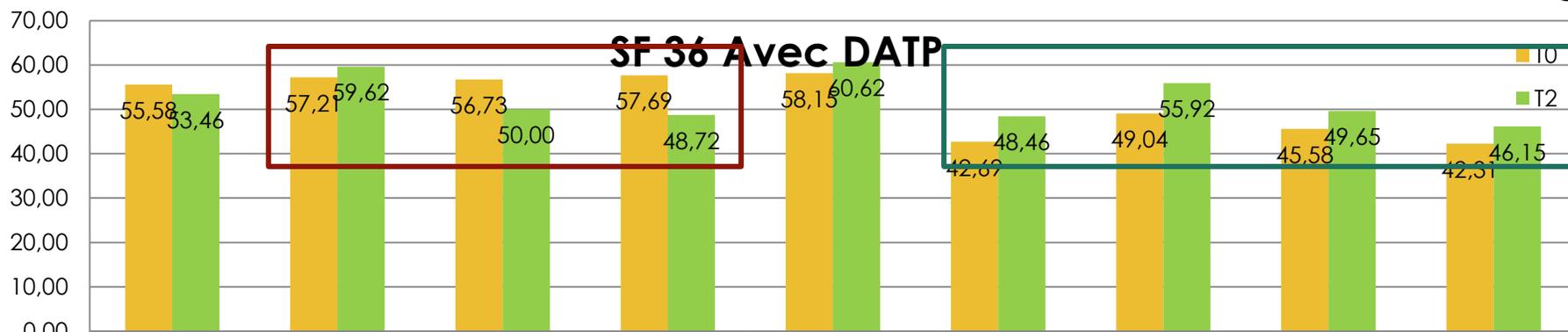
ITEMS DU BASSIN

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	1. Obliquité du bassin Ligne joignant les EIAS relativement à l'horizontale							
		Obliquité gauche du bassin (abaissement du côté gauche)					Obliquité droite du bassin (abaissement du côté droit)	
	2. Rotation du bassin 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)	
	3. Bascule du bassin 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

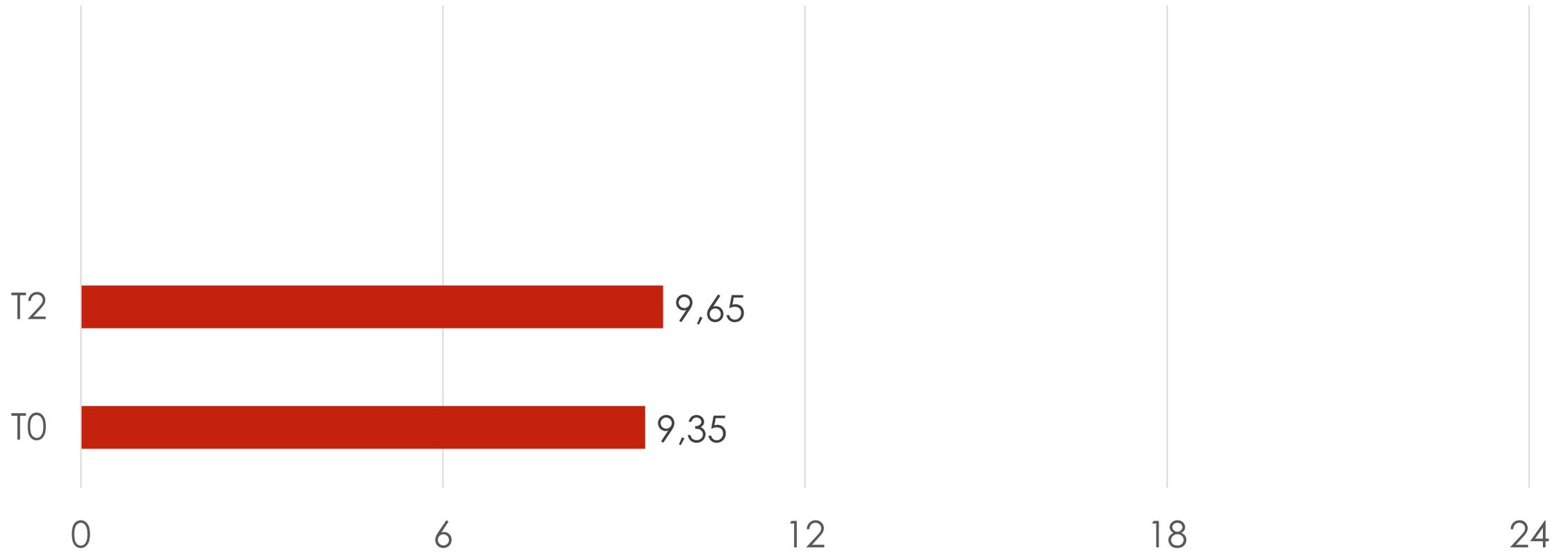
- À la Clinique du Positionnement et de la Mobilité de Ranguéil
- Dr M. BELLE

- 79 dossiers : patients ayant débuté une prise en charge à la CPM

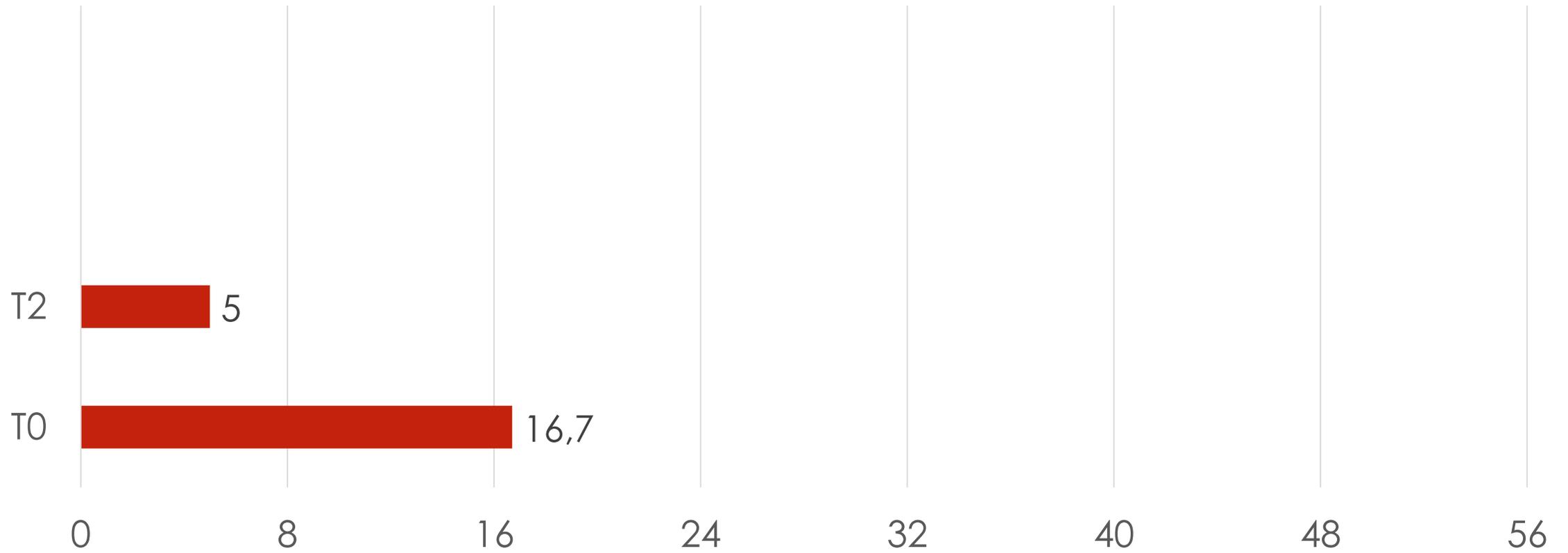
- T0 : jour de l'évaluation pluridisciplinaire initiale
- T2 : à 3 mois de la livraison du matériel

- Score MCPAA, EVA, TAWC, temps d'assise

TEMPS D'ASSISE JOURNALIER



MCPAA /56



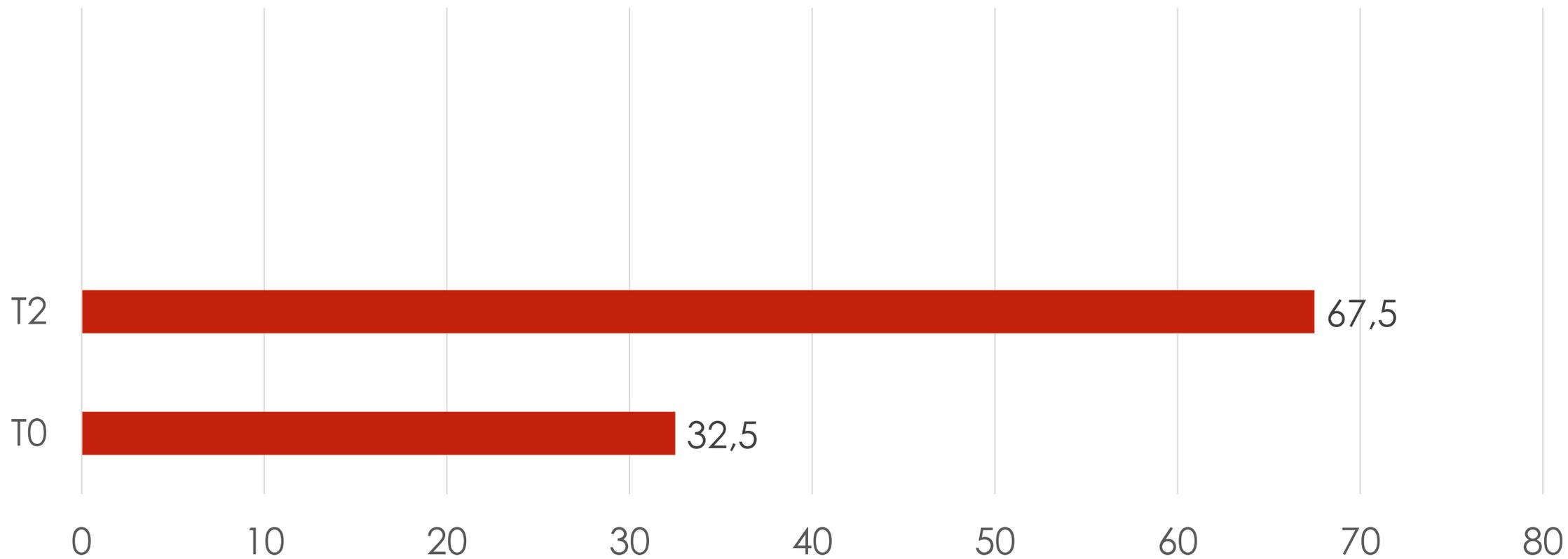
TAWC : TOOL ASSESSMENT WHEELCHAIR DISCONFORT

Évaluation de l'inconfort en fauteuil roulant

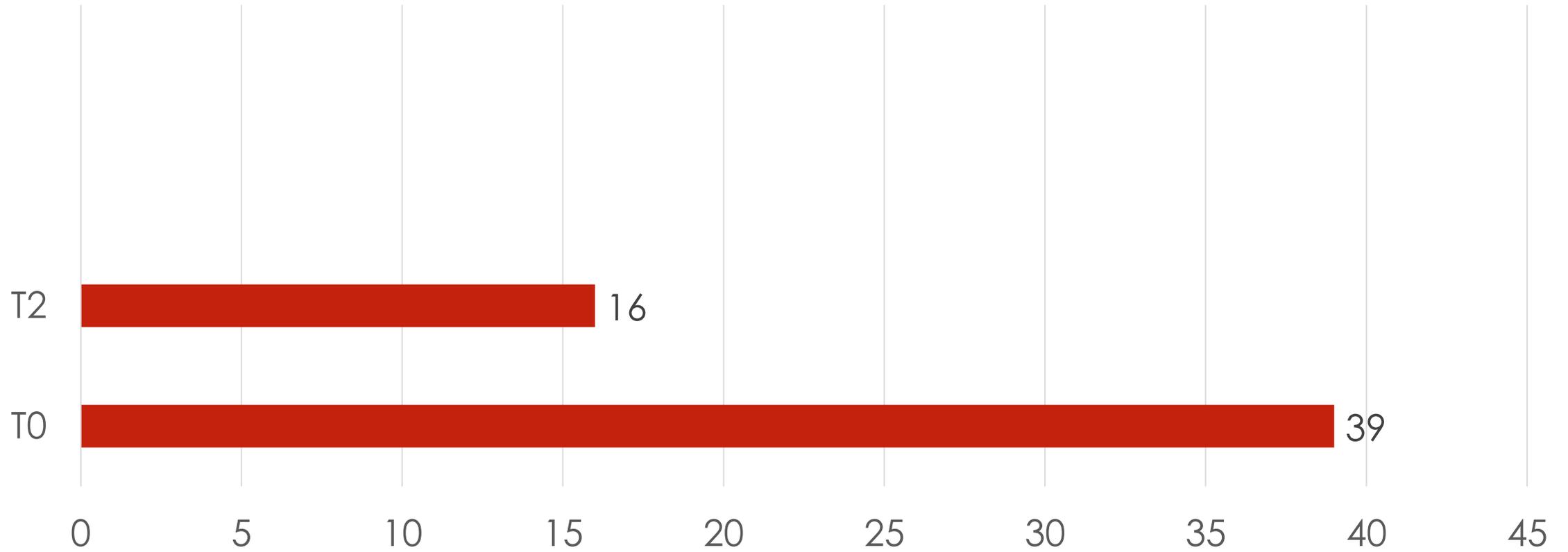
2 axes

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

GDS /91



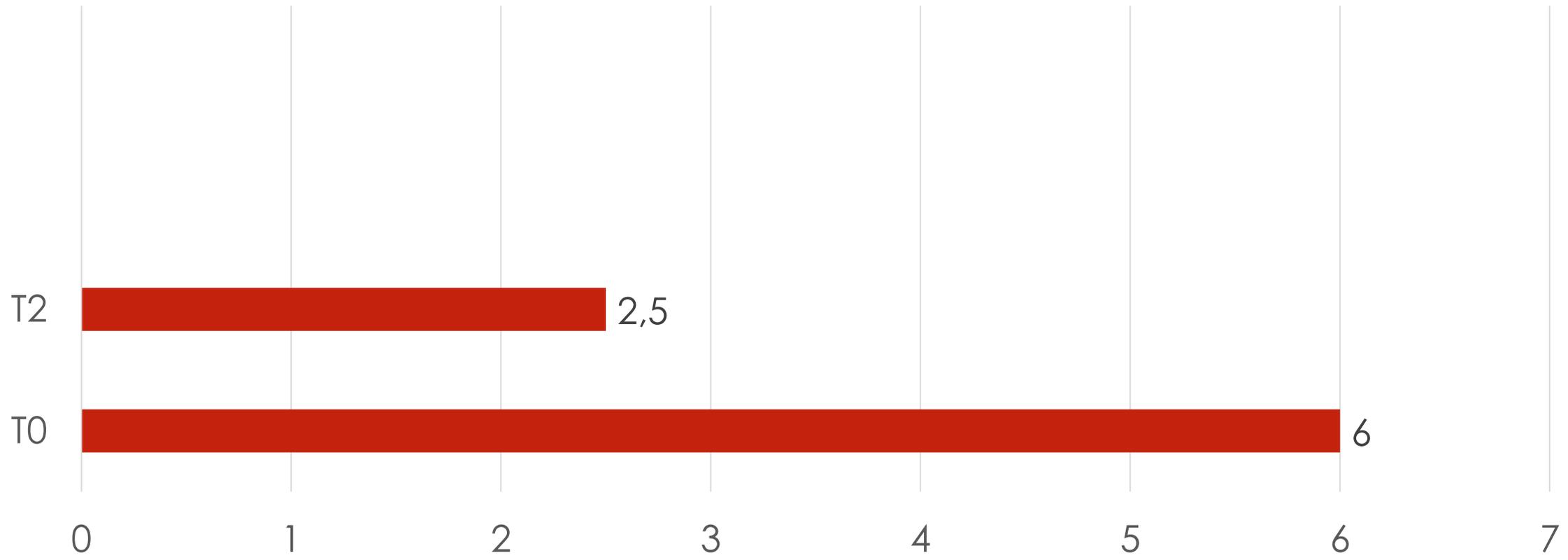
DIS /88



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



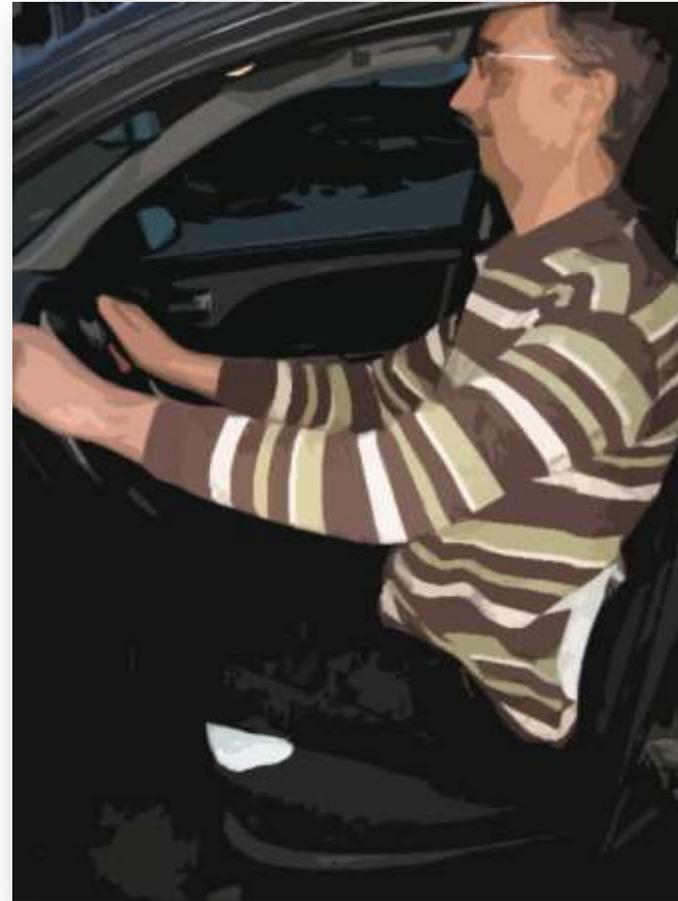
AMÉLIORER SA POSITION ASSISE DE RÉFÉRENCE

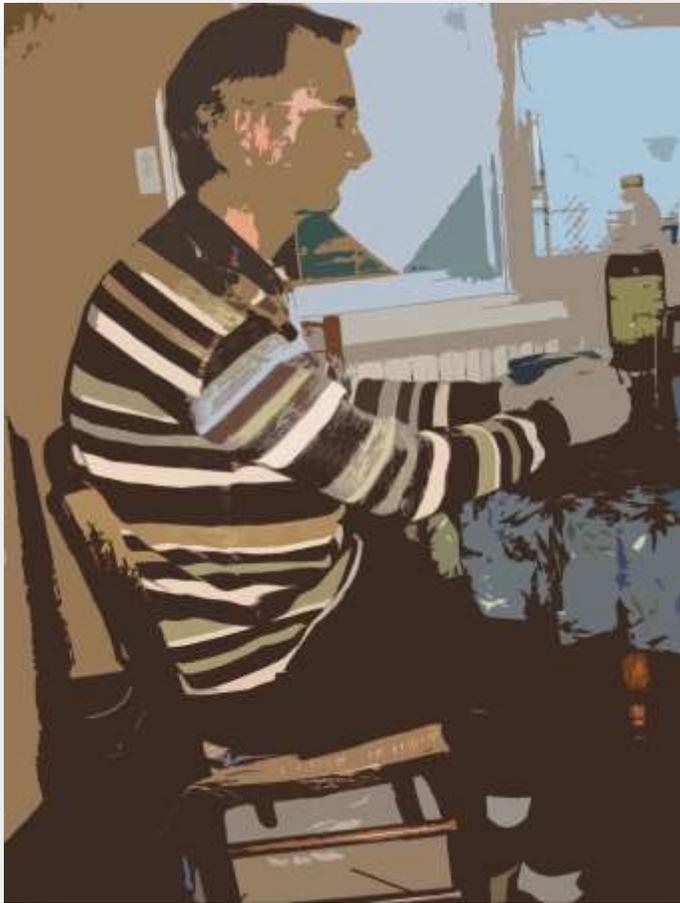
- Acte de prévention dans de nombreux domaines
- Entraînement quotidien du maintien postural du tronc
- => amélioration des performances sportives ?
- => diminution des phénomènes douloureux liés au sport ?

ET LE BON SENS ?



UNE ANECDOTE ...





MERCI DE VOTRE ATTENTION

