

# 5<sup>e</sup> Journée INTERCLUD Midi-Pyrénées

Jeudi 12 Octobre 2017

Je n'ai pas mal après avoir fait mon sport, ce n'est pas normal!!

No Pain, No Gain

En signant en **Activité Physique**  
A l'enté

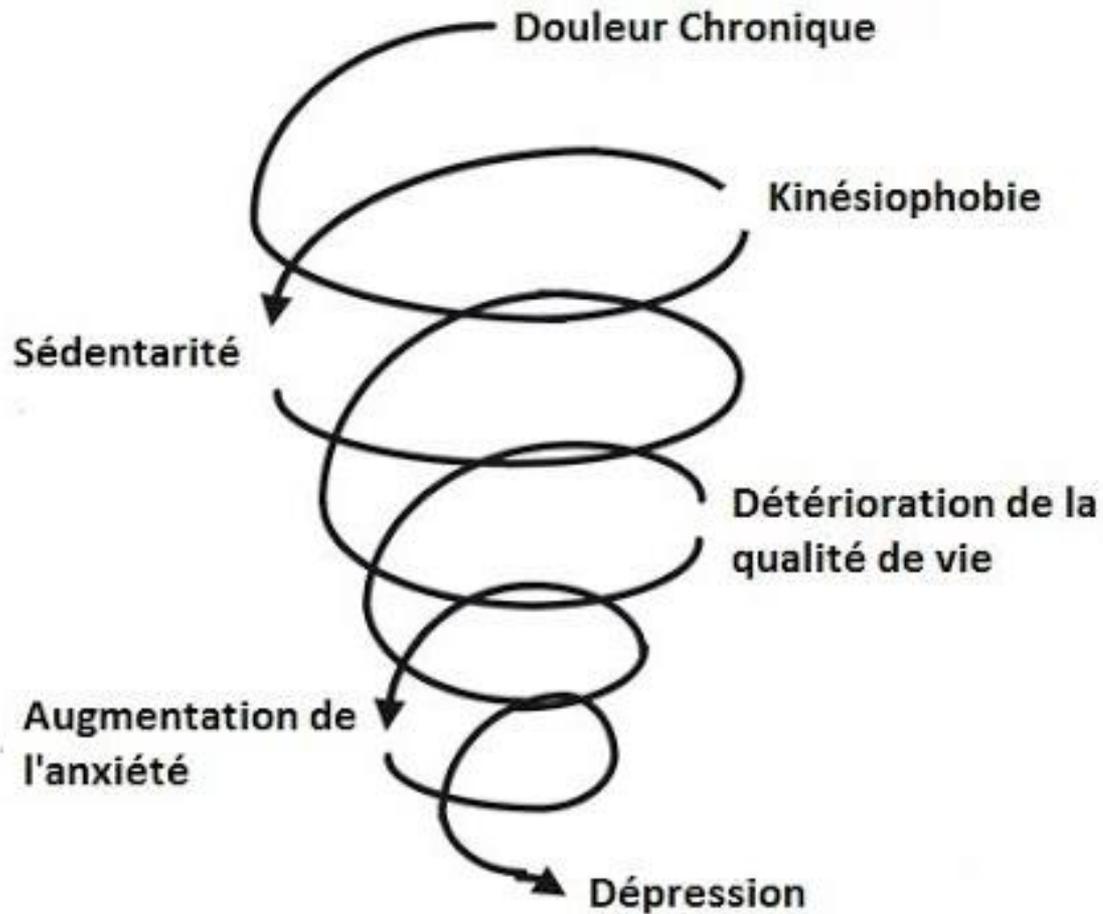
CETD CHI

Pas de courbatures, je n'ai sûrement pas assez forcé....

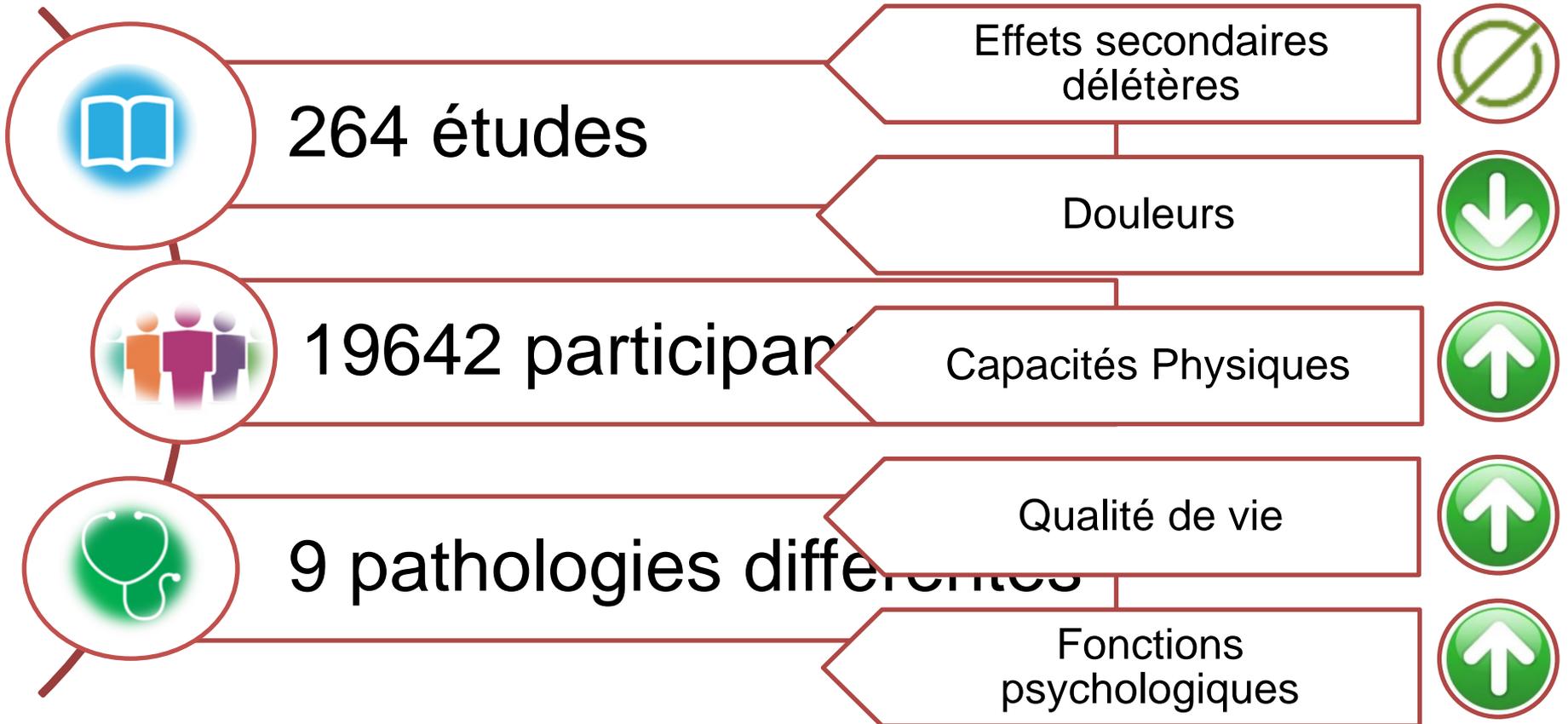
# Douleur et Sport



# Constat de départ



# Que nous dit la science?

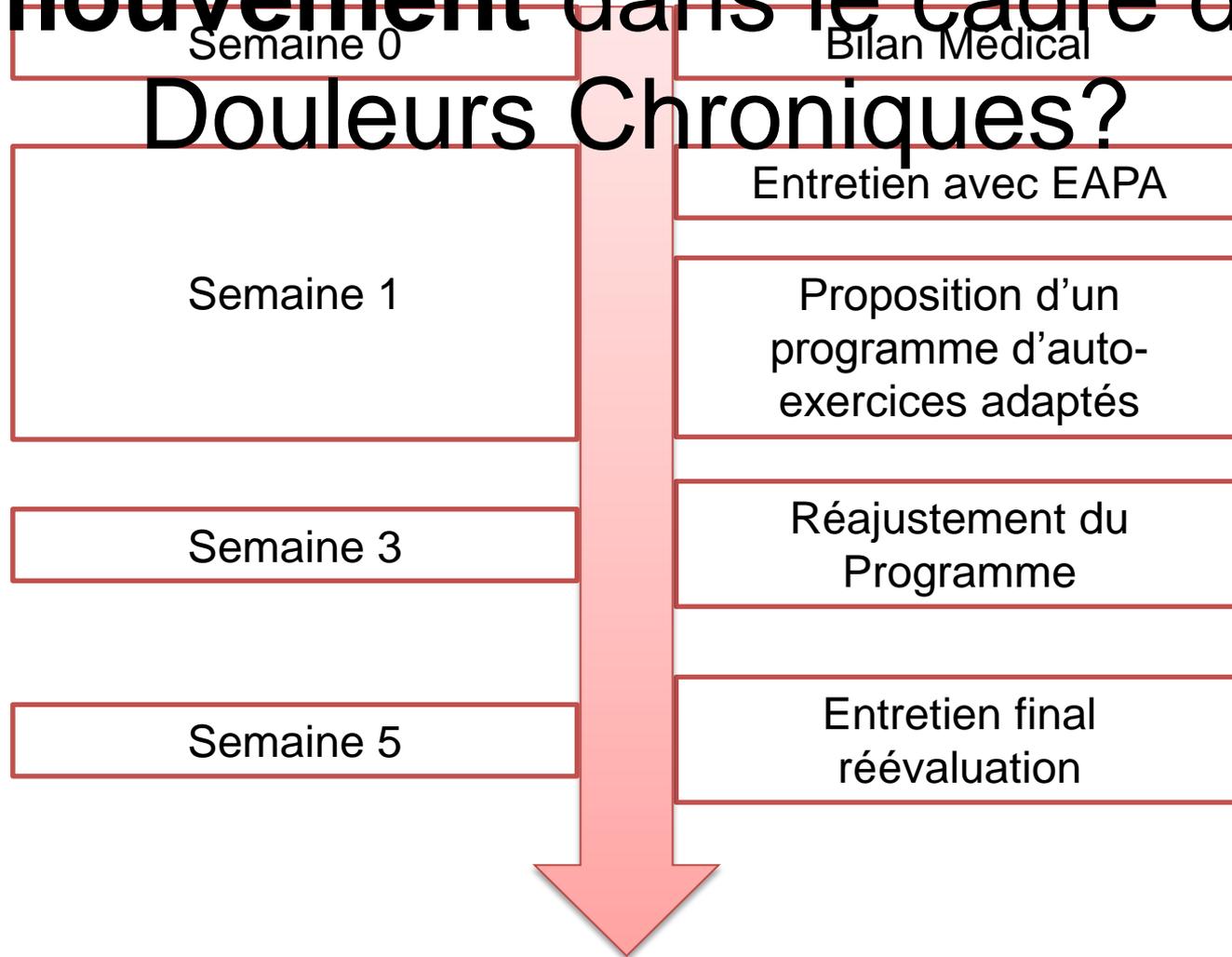


# Douleur et Sports Physiques



# Comment se remettre en mouvement dans le cadre de

## Douleurs Chroniques?



Comment se remettre en **mouvement** dans le cadre de Douleurs Chroniques?

# Semaine 1

Entretien avec EAPA

Entretien  
Motivationnel

Evaluation Globale

Stades du  
changement <sup>1</sup>

Souplesse, Force,  
Endurance,

Qualité de Vie,  
Anxiété, Dépression,  
Kinésiophobie

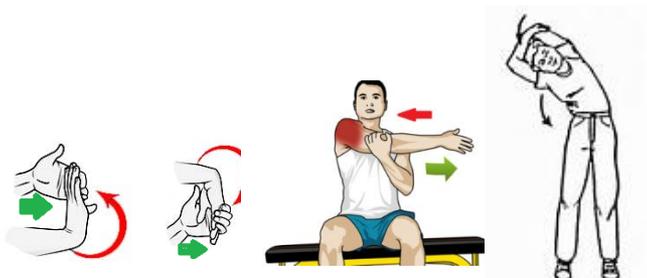
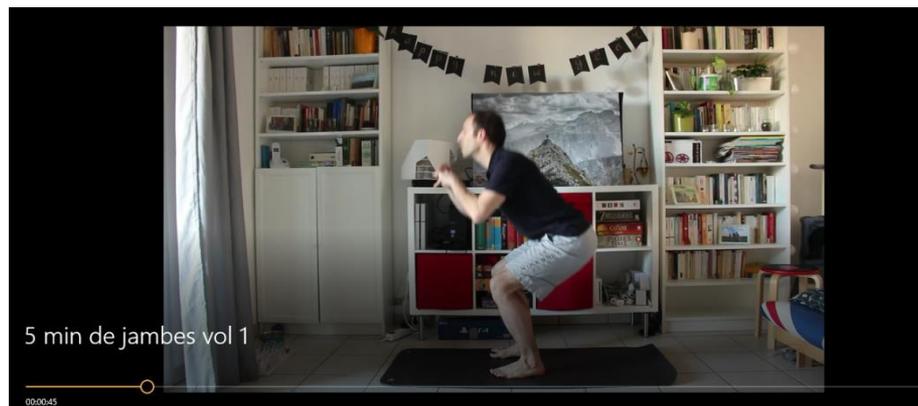
EQ5D, HADS, FABQ,  
TAMPA

<sup>1</sup>Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American psychologist*, 47(9), 1102.

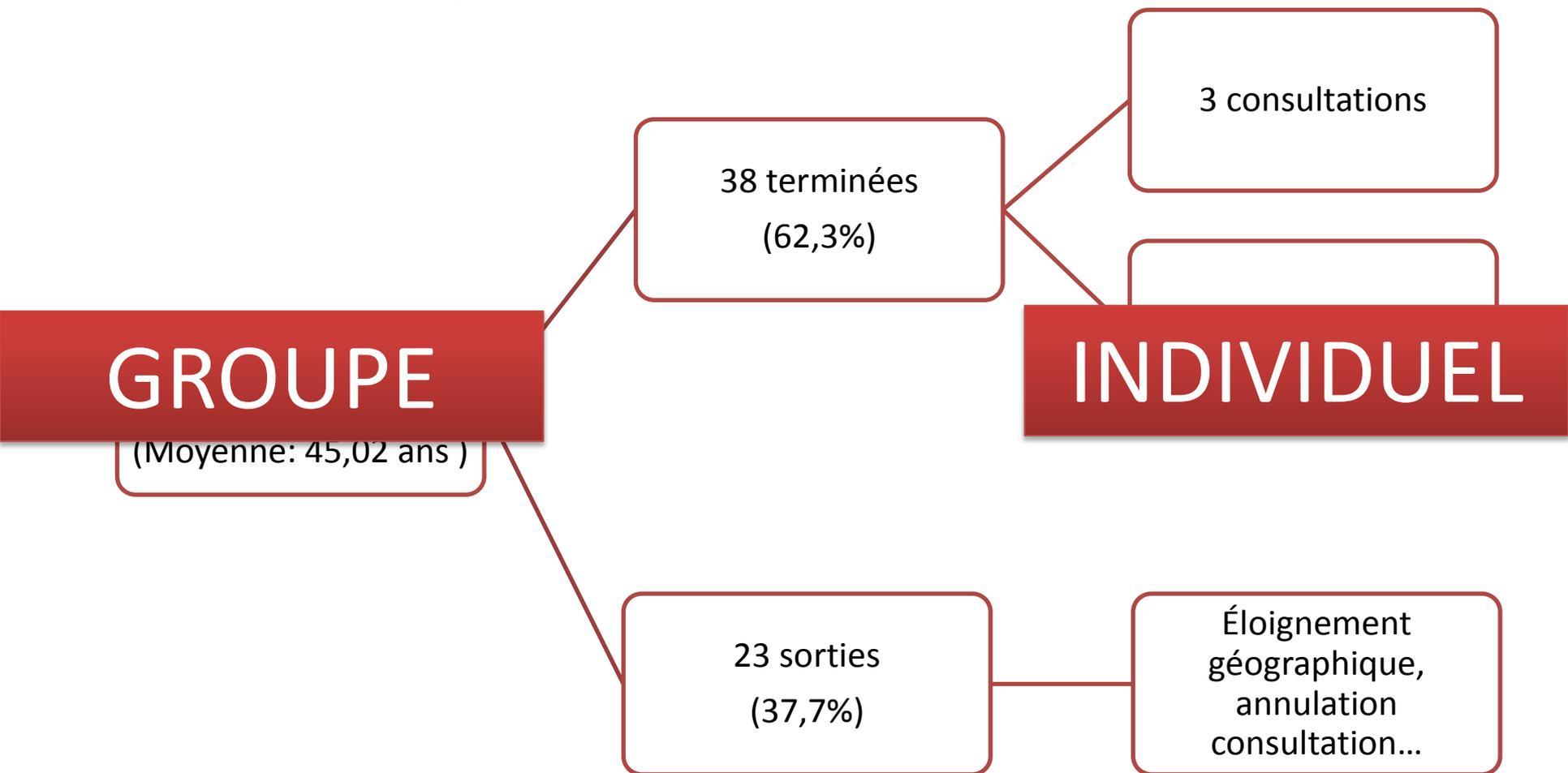
# Comment se remettre en mouvement dans le cadre de Douleurs Chroniques?

Proposition d'un programme d'auto-exercices adaptés

## Semaine 1



Comment se remettre en **mouvement** dans le cadre de Douleurs Chroniques?



# Les résultats

- Calcul de la différence entre pré et post test pour chaque personne (Score pré test – Score Post test)

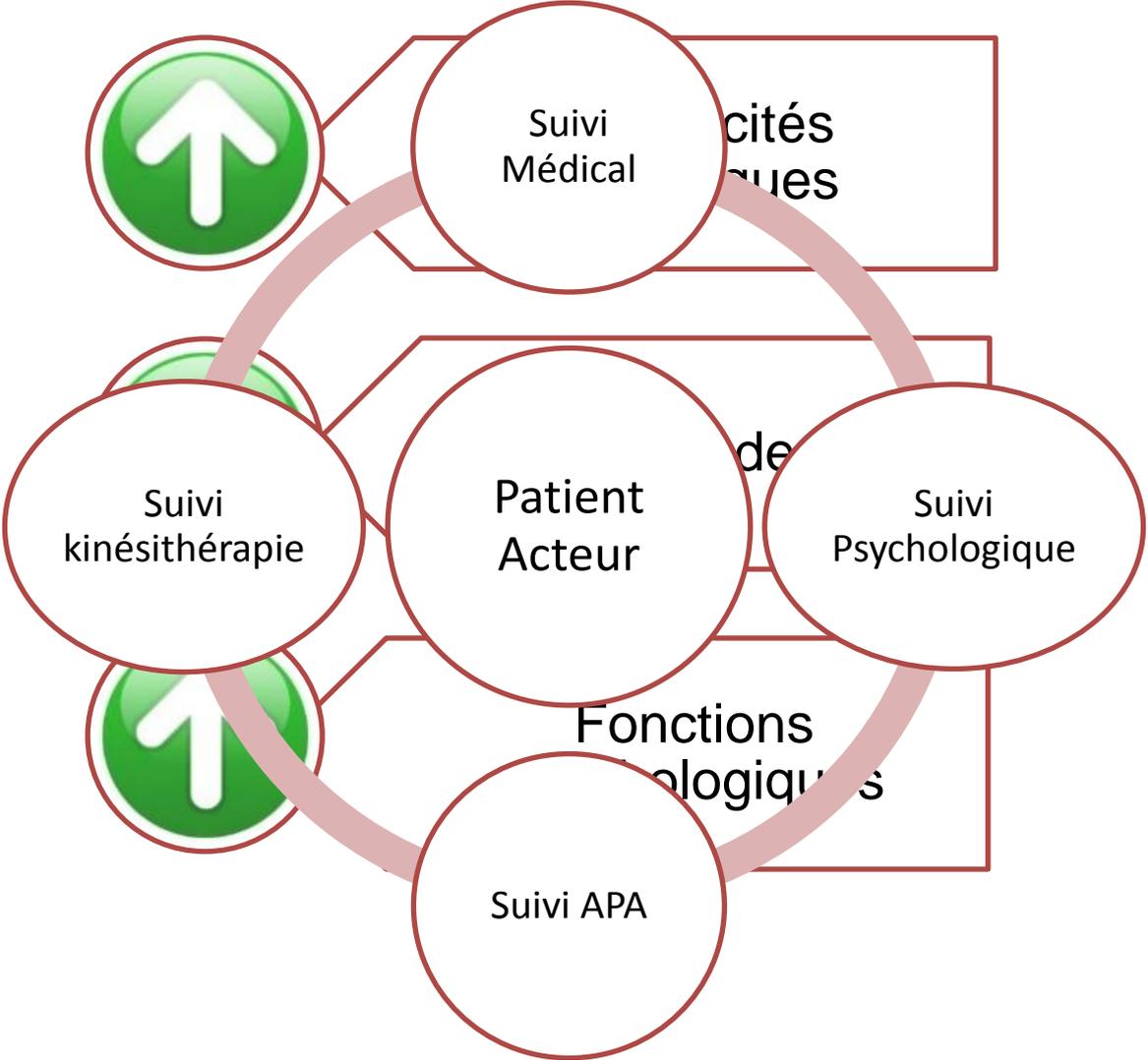
Questionnaire	Valeur de p	Moyenne des Différences pré-post
Anxiété HADS	<0,001	1,53
Dépression HADS	<0,05	1,46
Tampa	P=0,17	1,43
EQ5D	<0,05	0,56
EVA qualité de vie	<0,05	8,56
FABQ Travail	P=0,05	3,15
FABQ AP	P=0,09	1,72

# Les résultats

- Calcul de la différence entre pré et post test pour chaque personne (Score pré test – Score Post test)

Test de condition physique	Valeur de p	Moyenne des Différences pré-post
OLS	=0,057	+ 7,7 secondes
Gratte dos D	<0,001	+3,027 cm
Gratte dos G	<0,05	+3,24 cm
Souplesse jambe D	<0,001	+4,52 cm
Souplesse Jambe G	<0,001	+4,86cm
2 minutes	<0,001	+14,89 mouvements
30 secondes	<0,05	+ 1,89 squat

# Conclusion



Merci de votre attention



**Hôpitaux de Toulouse**

