

VOULOIR GUÉRIR DE LA LOMBALGIE CHRONIQUE :

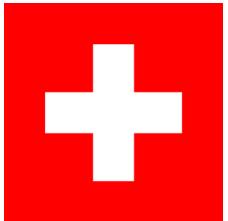
QUÊTE Vaine ou MOTEUR DE LA RÉADAPTATION ?

3 Octobre 2025

Guillaume Christe
Physiothérapeute, Prof. HES Associé



PRÉVALENCE DE LA LOMBALGIE



CONDITION FRÉQUENTE ~ 88 %

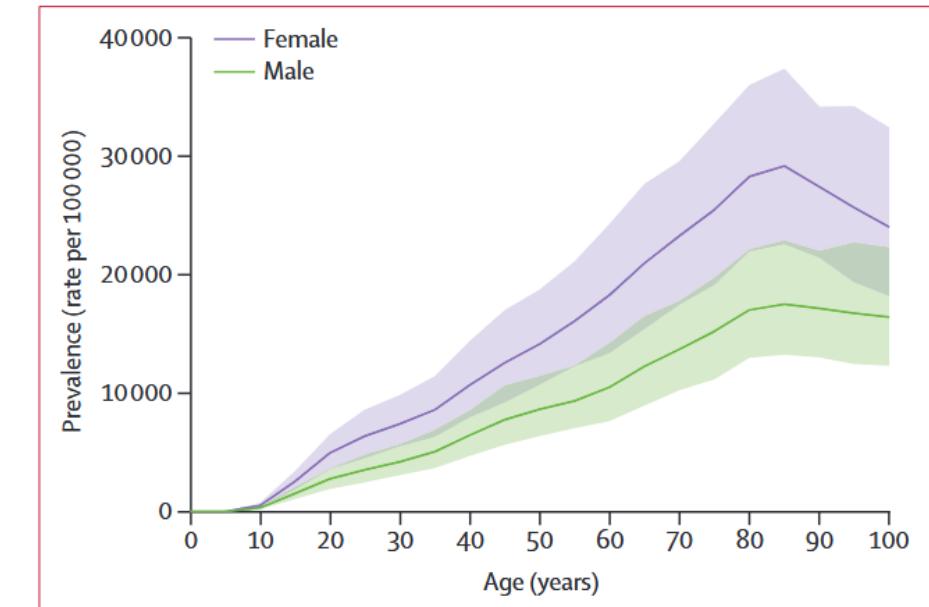
~ 50% PLUSIEURS FOIS SEMAINES OU MOIS



TOUJOURS LA CAUSE DE HANDICAP
FONCTIONNEL N°1

AUGMENTATION DES CAS LIÉE A
L'AUGMENTATION DE L'ÂGE DE LA POPULATION

DEPUIS 1990, ↓ DE 10 % DE LA PRÉVALENCE
(AGE-STANDARDIZED)

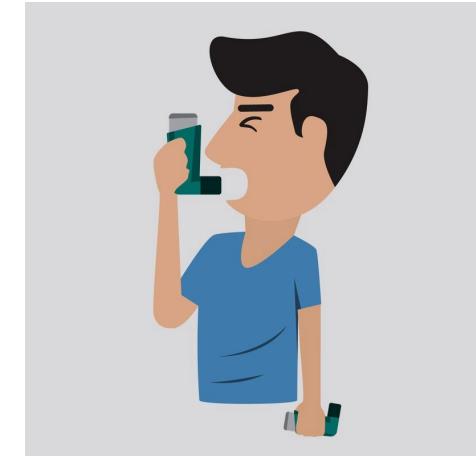
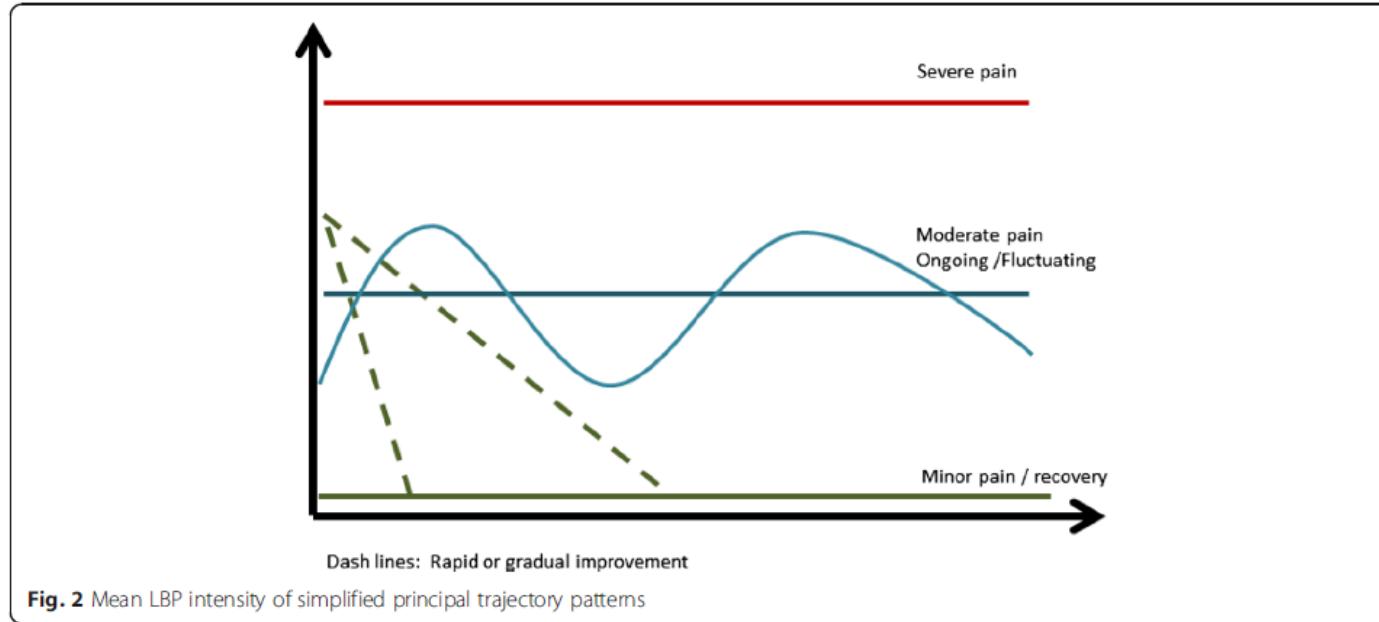




C'EST NORMAL !

HESAV

CONDITION ÉPISODIQUE ET RÉCURRENTE



IMPACT DE LA LOMBALGIE



IMPACT DE LA LOMBALGIE

RESEARCH ARTICLE

Open Access

A systematic review and meta-synthesis of the impact of low back pain on people's lives

Robert Froud^{1,6*}, Sue Patterson^{2,3}, Sandra Eldridge², Clive Seale⁴, Tamar Pincus⁵, Dévan Rajendran⁶, Christian Fossum⁶ and Martin Underwood¹

- LES ACTIVITÉS
- LES RELATIONS
- LE TRAVAIL
- STIGMATISATION

TOUS.TES VEULENT GUÉRIR

HESAV

Froud et al. 2014

REPRÉSENTATIONS DE LA LOMBALGIE



FREINS À LA «GUÉRISON»

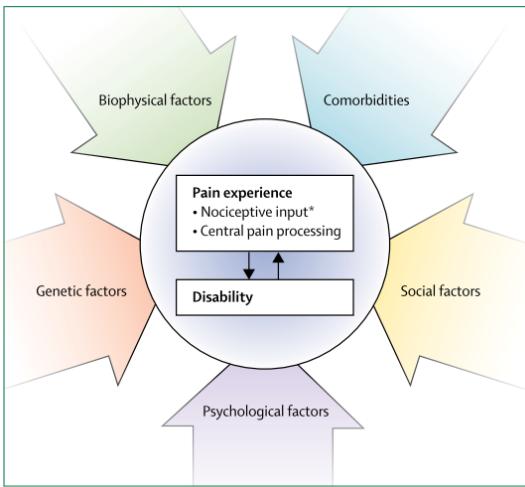


Figure 1: Contributors to low back pain and disability

Original Investigation | Health Policy

Risk Factors Associated With Transition From Acute to Chronic Low Back Pain
in US Patients Seeking Primary Care

VISION NÉGATIVE DU DOS

- C'est grave
- Comportements d'évitement
- Inquiétude, dépression

GUIDELINE NONCONCORDANT CARE

- Trop de médicaments
- Imagerie
- Visites chez des spécialistes

→ surmédicalisation

[Hartvigsen et al. 2018 ; Stevans et al. 2021](#)

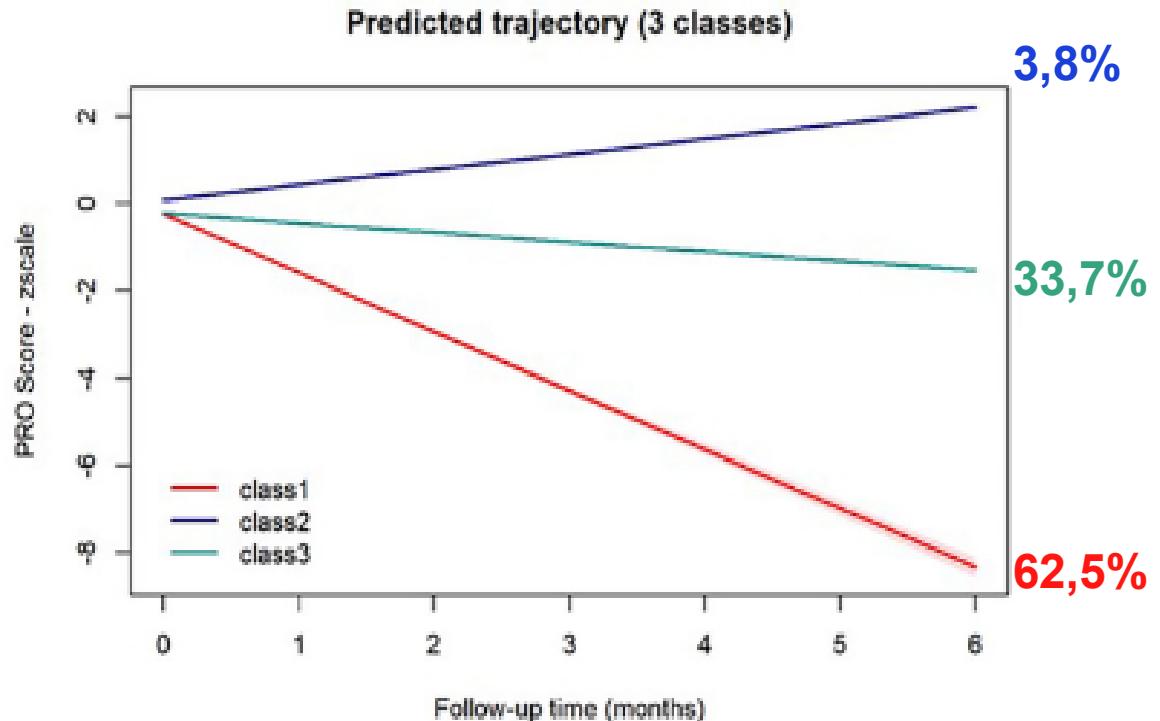
FREINS À LA «GUÉRISON»

270 842 PERSONNES (DOULEUR DOS)

TRAITEMENT EN PHYSIOTHÉRAPIE

FACTEURS ASSOCIÉS AVEC UNE MAUVAISE TRAJECTOIRE

- Âge plus élevé
- Type d'assurance (USA)
- Minorités ethniques («personnes non blanches»)
- Santé mentale et physique plus basses
- Habitat dans une région défavorisée



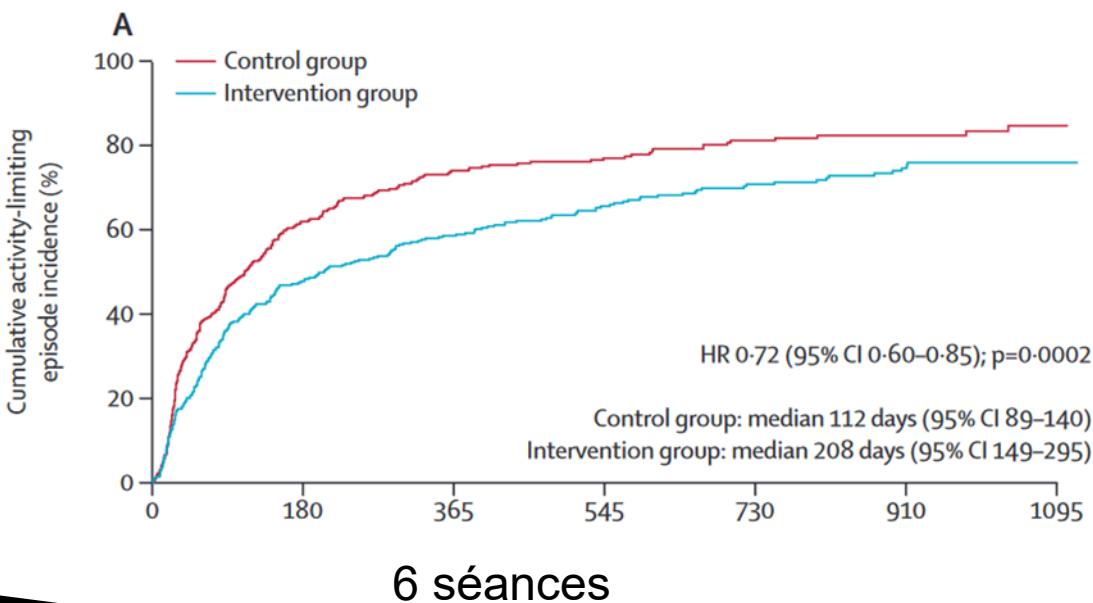
STRATÉGIES DE RÉADAPTATION CONSIDÉRER LE SOUTIEN À LONG TERME



Effectiveness and cost-effectiveness of an individualised, progressive walking and education intervention for the prevention of low back pain recurrence in Australia (WalkBack): a randomised controlled trial



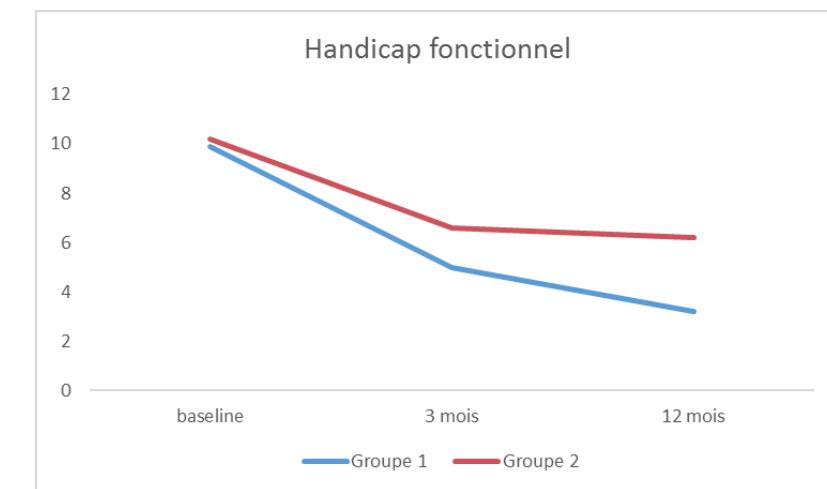
Natasha C Pocovi, Chung-Wei Christine Lin, Simon D French, Petra L Graham, Johanna M van Dongen, Jane Latimer, Dafna Merom, Anne Tiedemann, Christopher G Maher, Ornella Clavisi, Shuk Yin Kate Tong, Mark J Hancock



[RESEARCH REPORT]

NOA BEN-AMI, PT, PhD^{1,2} • GABRIEL CHODICK, MHA, PhD^{2,3} • YIGAL MIROVSKY, MD^{2,4}
TAMAR PINCUS, MPhil, MSc, PhD⁵ • YAIR SHAPIRO, MD, PhD^{1,2}

Increasing Recreational Physical Activity in Patients With Chronic Low Back Pain: A Pragmatic Controlled Clinical Trial



moy. 3.5 séances

[Pocovi et al. 2024](#); [Ben-Ami et al. 2017](#)

STRATÉGIES DE RÉADAPTATION

RÉADAPTATION CIBLÉE



Journal of
PHYSIOTHERAPY

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jphys

Research

Pain catastrophising and kinesiophobia mediate pain and physical function improvements with Pilates exercise in chronic low back pain: a mediation analysis of a randomised controlled trial

Lianne Wood ^{a,b,c}, Geronimo Bejarano ^d, Ben Csiernik ^e, Gisela C Miyamoto ^f, Gemma Mansell ^g, Jill A Hayden ^h, Martyn Lewis ^b, Aidan G Cashin ^{i,j}



Effets du Pilates liés à l'amélioration des représentations et de la kinésiophobie !

Research Paper

PAIN[®]

Mechanisms of education and graded sensorimotor retraining in people with chronic low back pain: a mediation analysis

Aidan G. Cashin^{a,b,*}, Hopin Lee^{c,d}, Benedict M. Wand^e, Matthew K. Bagg^{a,f,g}, Edel T. O'Hagan^{a,h}, Rodrigo R.N. Rizzo^{a,b}, Tasha R. Stantonⁱ, G. Lorimer Moseley^j, James H. McAuley^{a,b}



Effets des exercices liés à l'amélioration des représentations / auto-efficacité !

HESAV

[Wood et al. 2023](#) ; [Cashin et al. 2023](#)

STRATÉGIES DE RÉADAPTATION

RÉADAPTATION CIBLÉE

Research

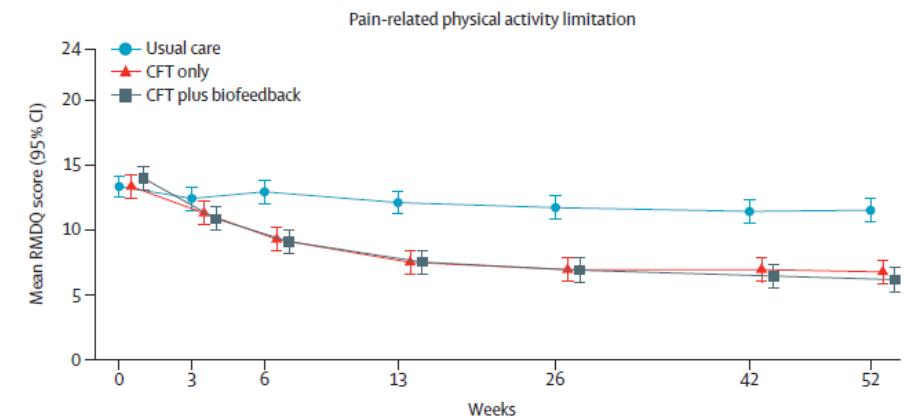
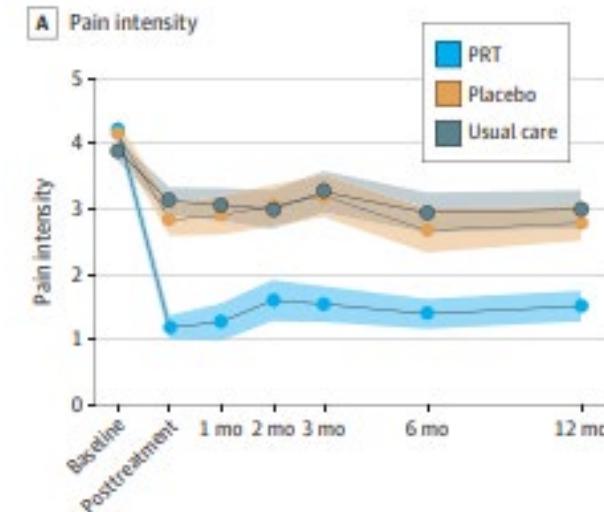
JAMA Psychiatry | Original Investigation

Effect of Pain Reprocessing Therapy vs Placebo and Usual Care for Patients With Chronic Back Pain A Randomized Clinical Trial

Yoni K. Ashar, PhD; Alan Gordon, LCSW; Howard Schubiner, MD; Christie Uipi, LCSW; Karen Knight, MD; Zachary Anderson, BS; Judith Carlisle, MA; Laurie Polisky, BA; Stephan Geuter, PhD; Thomas F. Flood, MD, PhD; Philip A. Kragel, PhD; Sona Dimidjian, PhD; Mark A. Lumley, PhD; Tor D. Wager, PhD

Cognitive functional therapy with or without movement sensor biofeedback versus usual care for chronic, disabling low back pain (RESTORE): a randomised, controlled, three-arm, parallel group, phase 3, clinical trial

Peter Kent, Terry Haines, Peter O'Sullivan, Anne Smith, Amity Campbell, Robert Schutze, Stephanie Attwell, JP Caneiro, Robert Laird, Kieran O'Sullivan, Alison McGregor, Jan Hartvigsen, Den-Ching A Lee, Alistair Vickery, Mark Hancock on behalf of the RESTORE trial team*



[Ashar et al. 2022](#) ; [Kent et al. 2023](#)

STRATÉGIES DE RÉADAPTATION

POSITIVE HEALTH



STRATÉGIES DE RÉADAPTATION

APPROCHE HOLISTIQUE

CONSIDÉRER

- L'âge
- Les comorbidités
- Santé mentale
- Les facteurs sociaux et les inégalités



