



Haute École
de Santé – Vaud

VOULOIR GUÉRIR DE LA LOMBALGIE CHRONIQUE :

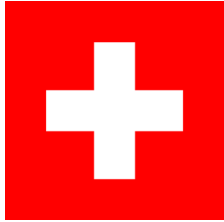
QUÊTE VAINES OU MOTEUR DE LA RÉADAPTATION ?

3 Octobre 2025

Guillaume Christe
Physiothérapeute, Prof. HES Associé



PRÉVALENCE DE LA LOMBALGIE



CONDITION FRÉQUENTE ~ 88 %

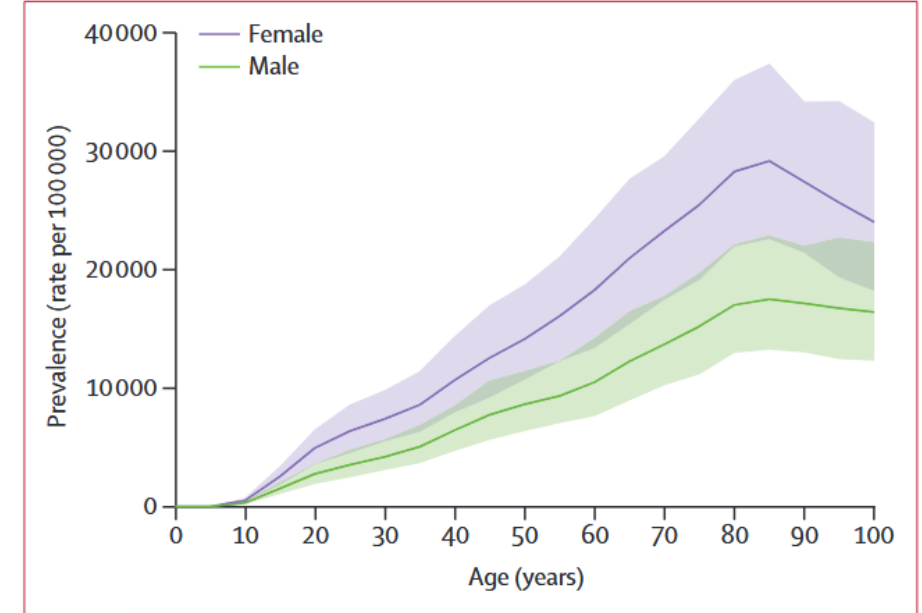
~ 50% PLUSIEURS FOIS SEMAINES OU MOIS



**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)**

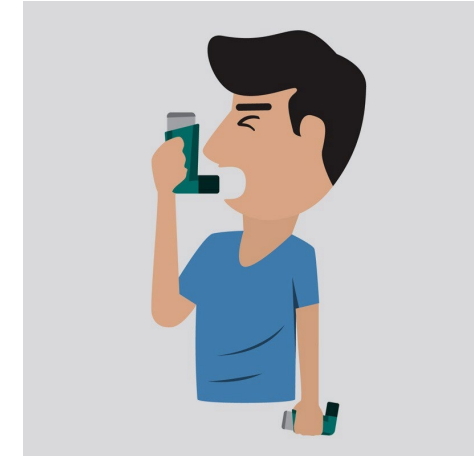
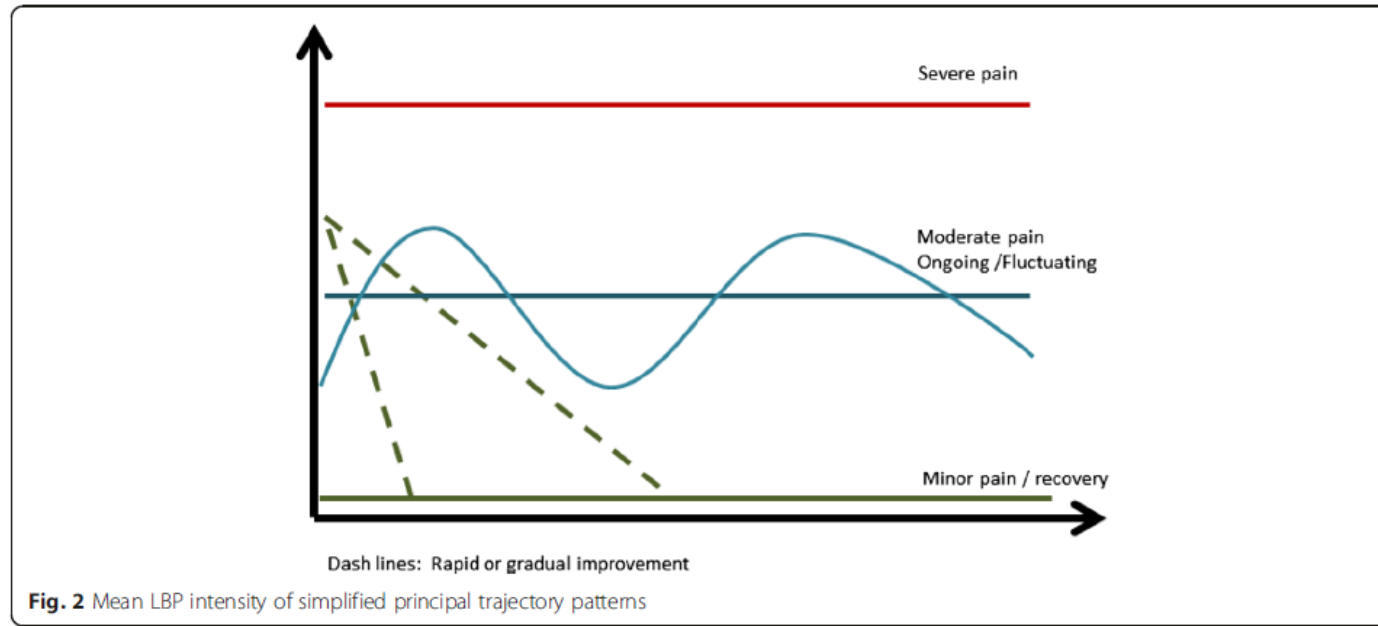




C'EST NORMAL !

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

REPRÉSENTATIONS DE LA LOMBALGIE



FREINS À LA «GUÉRISON»

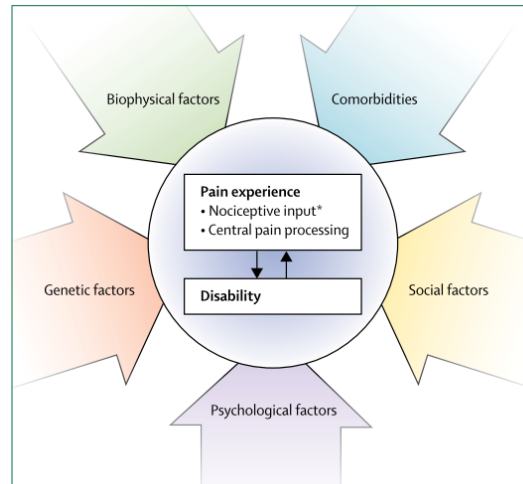


Figure 1: Contributors to low back pain and disability

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](#) ; [Stevens et al. 2021](#)

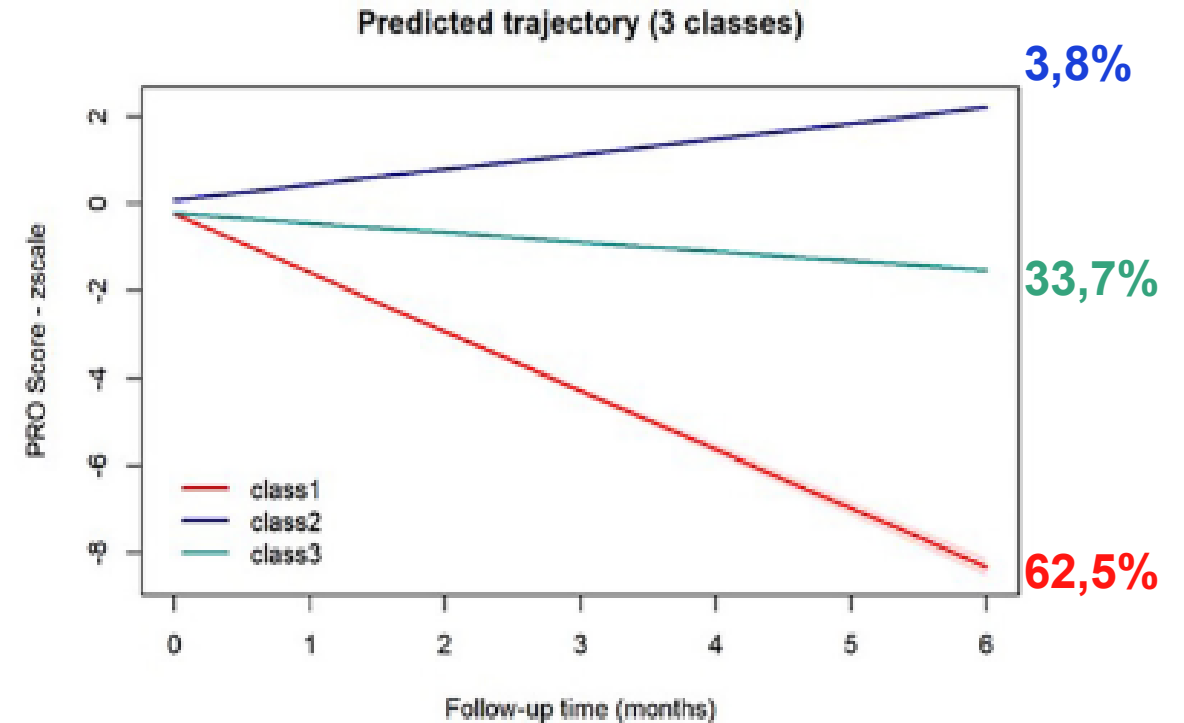
FREINS À LA «GUÉRISON»

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

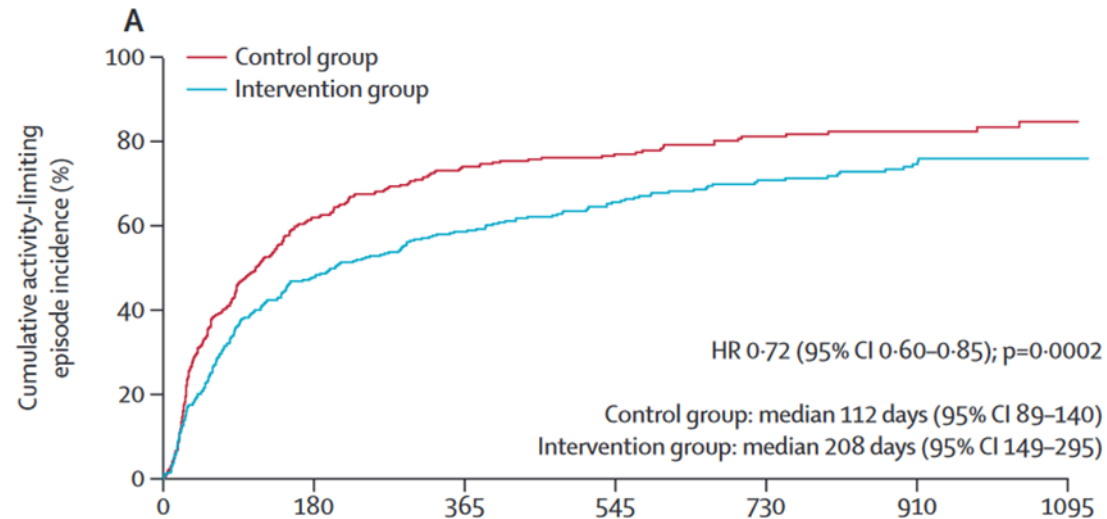
CONSIDÉRER LE SOUTIEN À LONG TERME



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



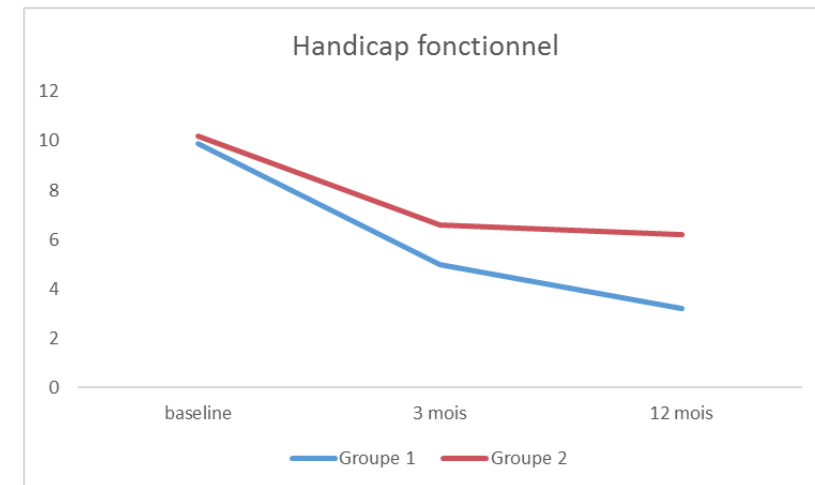
6 séances

HESAV

[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. Stanton ⁱ, 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

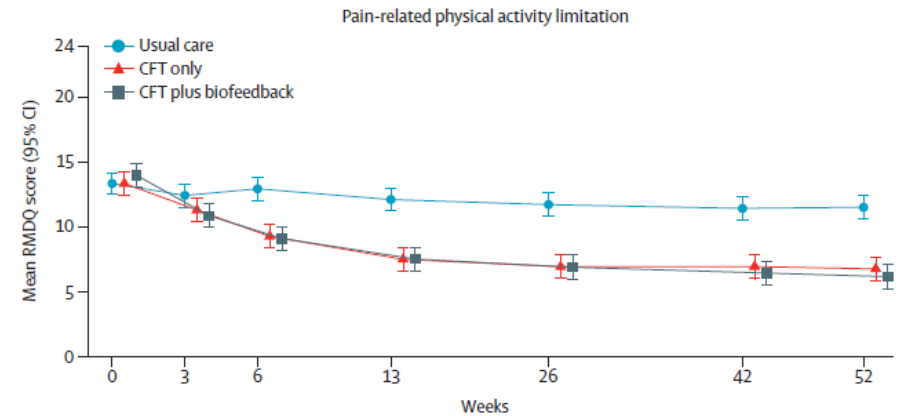
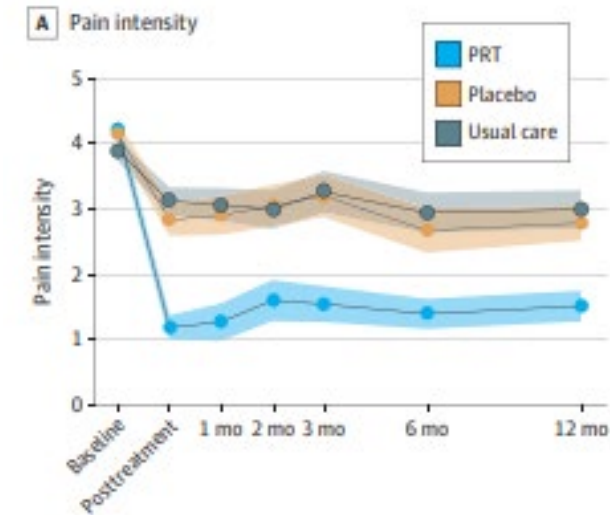
JAMA Psychiatry | Original Investigation

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, J P 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*



HESAV

[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





MERCI !

HESAV