

MÉDECINE, MÉDECINE ALTERNATIVE ET SANTÉ

**CYCLE PLURI-INTERVENANTS /
PRENDRE SOIN DE SON DOS**

LLN 2Q
5 séances
Code 1396
Lundi PM
18h-19h30

Voir conférence p. 17

SÉANCE 1

La douleur, mais de quoi s'agit-il exactement ?

On parle souvent de « la douleur » comme d'une entité qui existerait en tant que telle... mais comme nous l'avons tous expérimenté un jour ou l'autre, il est impossible de l'appréhender objectivement. Nulle machine ne permet de la mesurer, nul ne peut prétendre connaître la douleur d'autrui. Alors, comment comprendre la douleur ? Dans ce cours, nous verrons que la douleur est un phénomène complexe, « bio-psycho-social ». Lorsqu'elle dure, elle induit de profondes modifications du fonctionnement de la personne, dans toutes les dimensions de son existence. Cela génère de nombreux cercles vicieux qui contribuent à son maintien et parfois même à son amplification. Dans ces circonstances, il devient malheureusement peu réaliste d'espérer « guérir » pour retrouver la vie d'avant. D'une manière ou d'une autre, il va falloir apprendre à composer avec la douleur. Comment « mieux vivre » avec et malgré une douleur chronique ? Nous verrons qu'il s'agit d'une démarche posant de nombreux défis, tant pour les personnes souffrantes que pour leur entourage... et aussi pour les soignants.

ANNE BERQUIN

Lundi 19 février

SÉANCE 2

Les maux de dos, fausses croyances et attitudes négatives

La lombalgie constitue une des affections musculo-squelettiques les plus fréquentes et les plus invalidantes. Si l'évolution des lombalgies non spécifiques est favorable dans la majorité des cas, une incapacité fonctionnelle peut persister chez certains individus. La littérature souligne actuellement la nécessité d'évaluer et de prendre en charge les patients selon le modèle bio-psycho-social. Elle décrit ainsi des facteurs de risque individuels, psychologiques ou comportementaux (traditionnellement dénommés « drapeaux jaunes »). Parmi les « drapeaux jaunes » figurent les croyances qui sont délétères (appelées parfois « fausses » croyances). Elles constituent un des facteurs de risque individuels les plus importants, susceptible d'amplifier la per-

ception douloureuse, d'accentuer l'incapacité fonctionnelle, de favoriser la kinésiophobie de même que l'évolution défavorable du patient.

NATHALIE ROUSSEL

Lundi 5 mars

SÉANCE 3

Mal de dos, douleur, gêne, raideur, lumbago, sciatique, tour de reins ... autant de termes pour exprimer les lombalgies. Mais qu'en est-il ?

Rares sont ceux qui au cours de leur vie n'ont pas ou ne présenteront pas un mal de dos. Mais quels sont les éléments qui permettent d'expliquer une telle situation ? Pendant de très nombreuses années, la dégénérescence du rachis avec l'âge (sénilité et /ou sénescence tissulaire) a longtemps été citée comme seul facteur explicatif. Nous tenterons au travers de l'histoire du développement de la colonne vertébrale et de son utilisation quotidienne de comprendre la genèse des différents maux de dos. Un bon nombre d'entre eux peut être expliqué par ce que l'on peut appeler « le syndrome de déconditionnement du rachis ». Ce dernier se traduira essentiellement par un manque global d'endurance cardio respiratoire, de souplesse, de force et de coordination. Tant la prévention que la prise en charge thérapeutique de la plupart des algies vertébrales devront pour s'avérer efficaces prendre en compte ce syndrome.

ETIENNE PENDEVILLE

Lundi 19 mars

SÉANCE 4

La dégénérescence du rachis et scoliose chez l'adulte.

Scoliose chez l'adulte

Les déformations rachidiennes chez les adultes occupent davantage l'attention du monde médical car ces pathologies remplissent de plus en plus les cabinets de consultation. La principale raison est l'augmentation exponentielle de la population âgée chez qui la colonne dégénère. Globalement, la prévalence de ces déformations varie entre 1.4 et 20 %. Les symptômes souvent évoqués par les patients sont : douleur au niveau du rachis, sciatalgies, déficits neurologiques, sensation d'effondrement de la colonne, trouble de l'équilibre, menant à des déficits fonctionnels. Le challenge tant pour les patients que les dispensateurs de soin est d'éviter le passage à la chronicité et le maintien d'une vie active normale. Les aides sanitaires sont variées allant des conseils, l'augmentation des activités physiques, les traitements kinésithérapeutiques, les corsets et, dans les cas évolués, la chirurgie.

Lombalgie chronique

Plus de 80% des gens adultes vont souffrir à un moment ou un autre de lombalgie dans leur vie. Généralement en cas d'épisodes de lombalgie aiguë (douleur survenue endéans les 3 semaines), ou subaigues (douleur survenue endéans les 3 mois), 75 à 90% des patients récupèrent dans les 4 à 6 semaines tandis que les 10-25% restant sont à risque de développer des douleurs chroniques (douleurs présentes pendant plus de 3 mois) menant à des limitations fonctionnelles durables. Alors que dans les lombalgies aiguës et subaigues, les symptômes principalement identifiés sont de la douleur, expliquée par l'irritation des éléments articulaires et des disques, dans les lombalgies chroniques, ce sont davantage les symptômes psychosociaux qui sont principalement identifiés. Des facteurs tels que l'obésité, le déconditionnement physique ou une vie sédentaire, le tabac, la dépendance à l'alcool, la génétique sont directement associés aux lombalgies chroniques. Aussi le traitement des lombalgies chroniques représente un challenge considérable du fait que les symptômes ne s'améliorent pas avec le temps malgré les nombreux progrès médicaux.

PHILIPPE MAHAUDENS

Lundi 2 Avril

SÉANCE 5**L'activité physique, une réelle solution pour diminuer les maux de dos.**

L'exercice est un outil thérapeutique efficace et régulièrement utilisé pour les maux de dos. L'exercice est régulièrement et à juste titre comparé à un médicament sans effets indésirables. Exercise is medicine, un slogan qui fait le tour du monde et qui n'a pas fini de nous étonner. L'activité physique, elle, comprend un champ plus large que l'exercice. En effet, c'est un ensemble d'exercices dont la synergie offre une valeur ajoutée aux exercices spécifiques. Un moyen de développer une meilleure connaissance de notre dos, plus de confiance en celui-ci et de diminuer la sensibilité à la douleur et surtout retrouver du plaisir à se mettre en mouvement.

OLIVIER LUTZ ET BENOIT MASSART

Lundi 16 avril

MÉDECINE, MÉDECINE ALTERNATIVE ET SANTÉ**Santé : approche intégrative**

Descriptif du cours : Docteur, j'ai mal au dos ?

- > Est-ce mécanique ? Importance du mouvement, de l'activité physique sur l'entretien et l'intégrité de nos tissus.
- > Est-ce inflammatoire ? La nutrition, comme thérapeutique, précisera l'importance du choix et de la qualité des nutriments pour notre microbiote et nos tissus intestinaux, mais surtout pour chaque cellule de notre corps.
- > Est-ce psychosomatique ? J'en ai plein le dos ! Nos pensées, nos comportements, nos actions influencent nos réactions corporelles et psychiques.
- > Les carences ou excès en certains nutriments fragilisent notre corps et notre manière de juger, gérer, comprendre les événements qui se présentent à nous.
- > Quels sont les liens étroits entre le mouvement, la nutrition et la pensée ?

Attention, certaines notions vues les années précédentes seront reprises lors de cette formation.

**BERNADETTE RASSART**

LLN 1Q
mercredi am
6 séances
code 1168

MÉDECINE, MÉDECINE ALTERNATIVE ET SANTÉ**Médecine traditionnelle chinoise et troubles psychiques : stress, dépression et angoisse**

Les troubles psychiques font partie des motifs fréquents de consultations en médecine traditionnelle chinoise. Les déséquilibres psychologiques sont traités -implicitement- à travers les soins des atteintes physiques. Ainsi, la "psychologie" n'est pas coupée mais associée aux manifestations somatiques. Tout déséquilibre physique et énergétique est mental et vice versa. Agir en acupuncture sur un organe ou sur ses relations énergétiques (organe des sens, tissus, entrailles, méridiens,...) revient à agir sur l'aspect du psychisme associé à cet organe, faculté mentale et émotion spécifique et réciproquement.

Le cours est une introduction à la conception du psychisme selon la médecine chinoise et les "solutions" de l'acupuncture qui s'y rapportent.

**VINCENT BAUDOUX**

LLN 1Q
lundi am
8 séances
code 1170