

Une nouvelle approche pour les douleurs musculosquelettiques

La Clinique Valmont renforce son offre de rééducation avec un programme ambulatoire consacré aux douleurs musculosquelettiques. Cette prise en charge pluridisciplinaire, dirigée par deux spécialistes en réadaptation, la Dre Elizabeth Chaplin et le Dr Fadl Moudni, a pour objectif de permettre aux patients de reprendre leur autonomie dans les activités quotidiennes.

Texte par Nathalie Emilie HELFER

Souffrir d'une atteinte de l'appareil locomoteur, vivre avec des douleurs musculosquelettiques, peut fortement baisser la qualité de vie. La prise en charge proposée par la Clinique Valmont réunit des spécialistes en médecine physique et réadaptation qui mettront tout en œuvre pour soulager les douleurs, qu'elles soient récentes ou installées. La Dre Elizabeth Chaplin oriente: «Les douleurs musculosquelettiques concernent l'ensemble de l'appareil locomoteur: muscles, articulations, ligaments, tendons et colonne vertébrale. Elles peuvent survenir à tout âge, après un traumatisme ou une blessure, mais aussi s'installer progressivement avec le temps.». La pre-



Avec ce nouveau programme ambulatoire dédié aux douleurs musculosquelettiques, la Clinique Valmont entend proposer une réponse structurée, personnalisée et coordonnée aux douleurs de l'appareil locomoteur.

mière étape, comme l'explique le Dr Fadl Moudni, consiste à établir un bilan complet. «Grâce à un examen clinique approfondi, rigoureux et standardisé, nous pouvons poser un diagnostic.». Il poursuit: «Lorsque la situation le permet, l'équipe de rééducation peut intervenir rapidement, y compris dans le cadre d'un phénomène aigu.»

Une prise en charge orientée sur la personne

La particularité de ce programme réside dans son approche globale et personnalisée. «Ce qui est essentiel pour nous, ce n'est pas seulement de mettre en évidence une pathologie structurale. Nous cherchons surtout à comprendre ce que le patient ne parvient plus à faire, ce qu'il souhaite retrouver,

afin de définir, ensemble, un objectif fonctionnel et d'accompagnement dans la mise en place des différents moyens médicaux et rééducatifs pour y parvenir.», précise la Dre Chaplin.

Deux patients présentant des douleurs similaires ne bénéficieront donc pas nécessairement du même programme. Le métier, les habitudes de vie, les activités répétées, l'âge, l'environnement familial et professionnel, ainsi que l'état psychique, sont pris en compte. Un employé administratif, un sportif ou un travailleur manuel ne sollicitent pas leur corps de la même manière. «Au-delà du sexe ou de l'âge, c'est le profil fonctionnel du patient qui compte.», insiste le Dr. Moudni.

«La médecine physique et de réadaptation s'appuie ainsi sur le modèle biopsychosocial. Le volet biologique cherche l'origine et les mécanismes de la douleur. Le volet psychologique prend en considération la charge émotionnelle, la peur du mouvement ou le sentiment de découragement. Le volet social s'intéresse aux limitations rencontrées dans la vie familiale, professionnelle et quotidienne.», explique la Dre Chaplin.

Prévenir la chronicisation

L'équipe de Valmont distingue les douleurs aiguës, qui apparaissent après une blessure ou un traumatisme, des douleurs chroniques. Une douleur qui persiste au-delà de six mois devient plus complexe à traiter. Notamment

parce que d'autres facteurs peuvent s'installer. La peur de bouger, appelée «kinésiophobie», peut conduire le patient à réduire progressivement ses activités. Cette diminution de mouvement entraîne un déconditionnement physique, qui rend à son tour la reprise plus difficile.

«Moins on bouge, plus la situation risque de devenir difficile à traiter», note la Dre Chaplin. «Nous ne promettons pas de faire disparaître toutes les douleurs. Nous n'avons pas de baguette magique. En revanche, nous pouvons trouver des stratégies pour gérer, moduler la perception de nos patients afin qu'ils puissent adopter une nouvelle normalité.»

Une équipe et un réseau autour du patient

Ce nouveau programme réunit plusieurs compétences: médecins rééducateurs, physiothérapeutes, ergothérapeutes, maîtres de sport en activité physique adaptée, neuropsychologues et professionnels de l'appareillage. Les séances peuvent être proposées individuellement ou en groupe, selon les besoins et les capacités de chaque patient. Des programmes spécifiques sont prévus pour les personnes à risque de chute, atteintes d'ostéoporose ou encore souhaitant mieux gérer leur douleur. «Nous échangeons entre professionnels pour définir l'ordre et l'intensité des interventions.», explique le Dr

Moudni. «Le patient peut commencer par une prise en charge individuelle avant d'intégrer un groupe, lorsqu'il a acquis les capacités physiques et cognitives nécessaires.»

Un maillage territorial à venir

La Clinique Valmont souhaite également développer un véritable maillage territorial. Médecin de famille, physiothérapeute, soins à domicile et autres partenaires doivent pouvoir communiquer autour du patient. L'objectif étant d'assurer la continuité des soins au-delà des consultations à Valmont. Pour conclure, la Dre Chaplin observe: «Les traitements peuvent comprendre des séances de physiothérapie, des exercices en salle avec appareils ou de la balnéothérapie. Mais l'activité physique ne se limite pas à la rééducation et joue aussi un rôle préventif. Comme pour la plupart des pathologies, une alimentation équilibrée et une activité régulière contribuent à réduire le risque de douleurs et à préserver les capacités fonctionnelles.». Pour conclure, le Dr Moudni précise que: «la douleur chronique n'est pas une fatalité et il est souvent possible d'améliorer significativement le quotidien des patients. Notre ambition est d'offrir à chaque patient une prise en charge personnalisée, fondée sur une compréhension globale de sa douleur, afin de lui permettre de retrouver mobilité, autonomie et qualité de vie.»