

Quoi de neuf en janvier 2023?

La littérature en un clic

Division d'orthopédie
ASSOCIATION CANADIENNE DE PHYSIOTHÉRAPIE



Orthopaedic Division
CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



CLINICAL PRACTICE GUIDELINES

Exercise-Based Knee and Anterior Cruciate Ligament Injury Prevention

Clinical Practice Guidelines Linked to the International Classification of Functioning, Disability and Health From the Academy of Orthopaedic Physical Therapy and the American Academy of Sports Physical Therapy

Jeter un coup d'œil à ce tout nouveau guide de pratique clinique (CPG) publié par JOSPT sur les exercices de prévention de blessures au genou et au ligament croisé antérieur!

Comparative efficacy of exercise therapy and oral NSAIDs and paracetamol for knee or hip OA (Weng et al 2023)

L'exercice pourrait être la meilleure médication! Cette méta-analyse a démontré que l'exercice a un effet similaire sur la douleur et la fonction que la prise d'AINS et d'acétaminophène pour l'arthrose de la hanche ou du genou.

[Accès libre](#)

Endocrine et Sports Medicine - Open Access

ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

Evidence-Based High-Loading Tendon Exercise for 12 Weeks Leads to Increased Tendon Stiffness and Cross-Sectional Area in Achilles Tendinopathy: A Controlled Clinical Trial

Cette étude clinique à 3 groupes a révélé que les exercices à charge élevée sur les tendons étaient significativement supérieurs aux exercices excentriques et à la thérapie passive, pour améliorer la force des fléchisseurs plantaires, la rigidité et la superficie de la section transversale du tendon ainsi que sa capacité de contrainte maximale dans les cas de tendinopathies chroniques du tendon d'Achille. En plus, le score sur l'échelle du Visa-A a augmenté et l'intensité de la douleur a diminué, ce qui suggère que les interventions à charge élevée pourraient être le traitement de choix!

[Lire plus](#)

REFRAMING PAIN FOR OSTEOARTHRITIS

Season 3, Episode 18 with A/Prof Tasha Stanton
Presented by Joint Action - a podcast interviewing the world's experts in osteoarthritis hosted by Prof David Hunter

Beliefs about osteoarthritis negatively impact the uptake of evidence-based treatments

Some common pain beliefs about osteoarthritis are...

"Osteoarthritis is caused by wear and tear"
"My knee is bone on bone"
"Osteoarthritis is a degenerative disease"

Osteoarthritis is not just a disease of the joint
Osteoarthritis is a WHOLE body process which involves low levels of inflammation. There are many things that you can do to alter these levels of inflammation.

Medical professionals need to be targeted to provide appropriate knowledge about osteoarthritis to their patients.

Nine out of ten people with knee osteoarthritis are inactive

Pain science education about osteoarthritis aims to increase knowledge about how pain works and target unhelpful beliefs about pain.

Person centred care for musculoskeletal pain: Putting principles into practice (Hutting et al 2022)

Cette masterclass fournit un cadre pour aider les cliniciens dans leur pratique à donner des soins centrés sur la personne. Cela comprend 3 principes clés : 1) une compréhension biopsychosociale de l'expérience de la douleur du patient, 2) la communication centrée sur la personne, et 3) l'encadrement de l'auto-prise en charge. Ce cadre inclut également 3 phases 1) l'identification et l'établissement d'objectifs, 2) le coaching de l'autogestion, et 3) l'évaluation. Les auteurs discutent d'un cas clinique qui illustre l'implémentation et l'usage de l'outil « Self-management identification ».

[Accès gratuit](#)



Le LCA démystifié avec Jackie Whittaker Vrai ou faux....

1. La reconstruction du LCA diminue le risque de développer de l'arthrose comparativement à une approche non-chirurgicale.
2. Seulement ceux ayant eu des greffes du tendon patellaire développent de l'arthrose fémoro-patellaire après une reconstruction du LCA.
3. La prise en charge non-chirurgicale des lésions du LCA augmente le risque de déchirures méniscales dans le futur.

[Écouter ici](#)

Shoulder stretching vs shoulder muscle strength training for the prevention of baseball related arm injuries (Shitara et al 2022)

Le déficit de rotation interne GH est souvent identifié comme étant un facteur de risque pour les traumatismes à l'épaule et au coude chez les lanceurs de baseball. Les étirements à l'épaule sont souvent enseignés pour contrer cette déficience. Cette étude suggère que l'approche de traitement devrait plutôt mettre l'accent sur le renforcement...



ÉCOUTER CE PODCAST SUR LA RÉDEFINITION DE LA DOULEUR CHEZ LES PATIENTS SOUFFRANT D'OSTÉOARTHRITE

The Osteoarthritis Knowledge Scale (Darlow et al 2022)

Pour une approche de traitement efficace, il est important qu'un individu comprenne bien son état de santé. Mais comment mesure-t-on les connaissances d'un individu? L'échelle des connaissances sur l'arthrose (The Osteoarthritis Knowledge Scale (OAKS)) est justement l'outil qu'il vous faut!

Hip Osteoarthritis Knowledge Scale

Please answer all items. Mark your answers like this: True/False/Probably True/Probably False/Unsure. If you make a mistake, do this then tick the correct response.

THESE STATEMENTS ARE ABOUT HIP JOINT OSTEOARTHRITIS

Please rate each statement as

	False	Probably False	Unsure	Probably True	True
1 Your hip joint wears out with everyday use					
2 Osteoarthritis will only get worse over time					
3 Increased hip pain always means that you have damaged your hip					

THESE STATEMENTS ARE ABOUT WHAT YOU SHOULD DO IF YOU HAVE HIP OSTEOARTHRITIS

Please rate each statement as

	False	Probably False	Unsure	Probably True	True
4 You need an X-ray or scan to know if you have osteoarthritis					
5 Being active makes osteoarthritis feel better					
6 Keeping a healthy body weight is a key part of osteoarthritis care					

OPT KNEE Clinical Recommendations to Optimise Knee Health after Knee Injury to Prevent Osteoarthritis

WHO to target to prevent post-traumatic osteoarthritis

- People with single and multi-trauma injuries (particularly Anterior Cruciate Ligament tears, meniscal tears, intra-articular blood/inflammation, and pre-existing conditions with concurrent chronic knee pain)
- Prioritise people with symptoms and/or functional deficits persisting beyond usual recovery times, or with a subsequent injury

WHAT and WHEN to target to prevent post-traumatic osteoarthritis

- Promote knee health through education, self-management, mitigating known modifiable risk factors for re-injury and non-traumatic OA and person-centred goals
- Start these efforts as soon as possible after injury and continue across the lifespan

WHAT TO DO after an Anterior Cruciate Ligament (ACL) tear

- 1st ACL tear treatment includes education and exercise therapy based rehabilitation, delay the decision to undergo ACL reconstruction (ACLR) until there is a clear knee. The ACLR decision should be made by the patient (informed by relevant stakeholders) if they cannot achieve their acceptable functional level despite sufficient function
- ACL tear and ACLR rehabilitation incorporates patient preferences, is goal and evidence-based, and begins with supervised, then semi-supervised home (gym)-based rehabilitation to unsupervised home (gym) self-management
- Core components of ACL tear and ACLR evidence-based rehabilitation include:
 - Weight bearing, mobility, open and closed kinetic chain resistance-based, neuromuscular control and plyometric lower limb exercises (including neuromuscular electrical stimulation to improve quadriceps strength, return to work, sport or other physical activity preservation, techniques to promote exercise adherence and self-management of knee health, and cognitive behavioural techniques as appropriate)
 - Adjustment to quadriceps strength through blood flow restriction training, and whole body vibration
- ACL tear and ACLR rehabilitation DOES NOT include continuous passive motion, or knee bracing
- Return to pivoting sport criteria after ACL tear or ACLR includes being 45 months post-ACL tear or ACLR and test battery pass

WHAT TO MONITOR after a traumatic knee injury

Des recommandations cliniques pour optimiser la santé du genou après un traumatisme dans le but de prévenir l'arthrose

Télécharger le document au complet ici.

RESEARCH REPORT

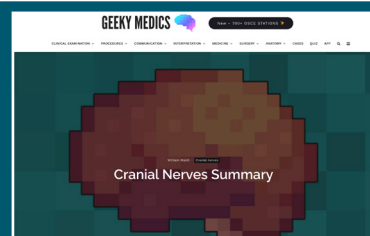
The effect of neck-specific exercise and prescribed physical activity on headache and dizziness in individuals with cervical radiculopathy: Further analyses of a randomized study with a 1-year follow-up

Jard Svensson MSc, PT*, Anneli Pecholson PhD, PT*, Anna Herkman PhD, PT*, Jeremy J. Cross DPT, PT*, Allan Abbott PhD, PT*, Joshua A. Cleland PhD, PT*, Marie Herksgaard PhD, PT*, Marie Halvorsen PhD, PT*, and Asa Tiedeman PhD, PT*



Les exercices spécifiques du cou et la prescription d'activité physique ont démontré des améliorations similaires dans l'intensité des maux de tête et des étourdissements chez les individus souffrant de radiculopathie cervicale. L'intensité des maux de tête est associée aux cervicalgies, et les étourdissements à la douleur cervicale et à l'endurance des extenseurs du cou. Ceci démontre l'importance de ces facteurs lors de l'évaluation de patients ayant des maux de tête et des étourdissements.

[Lire plus!](#)



GEEKY MEDICS - SOMMAIRE DES NERFS CRÂNIENS
VOICI UNE RESSOURCE EXTRAORDINAIRE!
<https://geekymedics.com/cranial-nerves-explained>