

Pourquoi les peurs et les inquiétudes peuvent-elles persister après une intervention multimodale basée sur l'éducation dans les cas de douleur chronique lombaire ? Une étude qualitative (Rizzo R et al., 2024)

Nous savons que l'éducation sur la douleur est la pierre angulaire de l'approche biopsychosociale dans la prise en charge des lombalgies chroniques. Cependant, la communiquer de manière efficace est bien plus facile à dire qu'à faire. Cette étude qualitative identifie trois thèmes récurrents ayant un impact négatif sur les résultats des patients et propose des pistes pour aider les cliniciens à mieux les aborder.

1. « Êtes-vous en train d'impliquer que ma douleur n'est pas réelle ? »

Certains participants ont ressenti que l'intervention remettait en question la véracité de leur douleur, entraînant des sentiments d'invalidation et un scepticisme à l'égard du traitement

2. « Vous ne comprenez pas : ma douleur est différente »

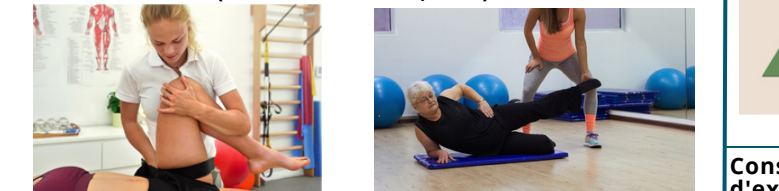
Plusieurs participants pensaient que leur douleur avait des causes structurelles ou biomécaniques uniques qui n'étaient pas pleinement abordées par l'intervention d'éducation, ce qui a contribué à maintenir leurs peurs et inquiétudes

« Je ne sais pas comment l'intégrer dans ma vie quotidienne »

Les participants ont eu des difficultés à appliquer les concepts appris pendant l'intervention dans leur vie de tous les jours, ce qui a entraîné des peurs et des inquiétudes persistantes quant à la gestion de la douleur à l'avenir.

En savoir plus

Traitement manuel versus traitement sans contact pour les maladies musculo-squelettiques non spécifiques liées à la hanche : une revue systématique (Franceschi G et al., 2024)



Devons-nous combiner la thérapie manuelle avec des exercices pour les douleurs de la hanche, ou les exercices seuls sont suffisants? Cette nouvelle revue systématique souligne la nécessité d'abandonner une approche « tout ou rien » au profit d'une compréhension plus nuancée de la manière et du moment d'intégrer différentes stratégies de traitement. Envie d'en savoir plus ? Cliquez [ICI](#)

Physical activity and osteoporosis

By Dr Callum Jones, Dr Andrew Sharif & Dr Martin Farrowworth

Being physically active brings a huge range of benefits to the health of those with osteoporosis.

Bone health and turnover significantly improves with safe and appropriate prescription of exercise.

Taking a holistic approach to reviewing patients in relation to the cause of their falls is paramount. Optimizing chronic health conditions, nutrition and medications is crucial alongside exercise prescription.

Read Part 2 of the Osteoporosis blog in January for an example exercise prescription

The importance of physical activity and exercise in axial spondyloarthritis

Katey Ainsworth, Ray Armanan

Axial spondyloarthritis

- A chronic inflammatory arthritis that mostly affects joints of the spine, spine and pelvis.
- Most common symptoms are back pain and joint stiffness.
- Can also affect other parts of the body such as the eyes, heart, skin and bowel

Benefits of exercise programmes in AxSpA

- Reduce disease symptoms, such as pain, fatigue and stiffness
- Reduce disease activity
- Improve disease outcomes

Specific exercises

- Low-impact aerobic exercises such as swimming, cycling, or brisk walking to improve cardiovascular health
- Flexibility exercises, including yoga and pilates, to enhance range of motion
- Resistance training such as pilates, bridges and modified squats, to improve core stability and muscle strength

Moving Medicine provides guidance for healthcare professionals with the aim of encouraging patients to become more physically active and to be able to benefit fully from the positive effects of exercise.

Moving Medicine

www.movingmedicine.co.uk

Un excellent article du blog de **BJSM** propose des conseils pour introduire en toute sécurité l'exercice physique chez les patients atteints d'ostéoporose. Cliquez sur l'image pour en savoir plus !

Cet autre blog **BJSM** explore également les lignes directrices et les ressources basées sur des données probantes concernant l'activité physique pour les patients atteints de spondyloarthrite axiale. Cliquez sur l'image pour lire la suite.

Comprendre l'ostéoarthrose : une revue narrative (Darlow B et al., 2025)

Transmettre un message clair et cohérent sur la physiopathologie de l'ostéoarthrose, tout en mettant de l'avant le pouvoir des individus à réduire l'impact de cette condition sur leur fonctionnement, est essentiel pour favoriser des résultats positifs chez nos patients. Cette revue narrative souligne les points clés à aborder et ceux à éviter lors des discussions avec vos patients sur l'ostéoarthrose. Cliquez sur l'image.

Making Sense of Osteoarthritis

Editor: M. B. Darlow, Narrative Review: 2025-01-01

Beliefs about osteoarthritis (OA) have a direct impact on OA care, experience, and outcomes. Clinicians can enhance outcomes by fostering understandings of OA that emphasize health, participation, and self-care.

5 key actions

- See: Recognize, consider, and validate the whole person
- Learn: Provide ongoing opportunities to learn
- Align: Be consistent and align words and actions
- Act: Promote active self-management and participation
- Achieve: Co-create and reach meaningful goals

Si vous souhaitez en apprendre plus sur l'ostéoarthrose, ce podcast animé par le professeur David Hunter est pour vous. Il propose une excellente séance de questions-réponses sur l'ostéoarthrose, l'état actuel des connaissances scientifiques, les recommandations, les traitements et la gestion de cette condition.

Écoutez ici

to promote helpful OA beliefs

impairment-focused

participation-focused

validation

- engagement with self-care
- increased physical activity
- recognition

Impact d'un squat complet sur les structures articulaires du genou : ami ou ennemi Scoping Review (Rojas-Jaramillo A et al., 2024)

Ce *Scoping Review* indique que l'exécution d'un squat complet semble être une pratique sûre pour la santé de l'articulation du genou. Elle peut être incluse dans les prescriptions d'exercices, à condition que la technique soit maintenue correctement.

Lisez l'article [ici](#).

Consensus mondial sur les recommandations optimales en matière d'exercice pour favoriser une longévité en bonne santé chez les personnes âgées (ICFSR) (Izquierdo M et al., 2025)

Ce consensus constitue une base solide pour appliquer et approfondir les connaissances actuelles sur l'exercice en tant que médecine pour une population vieillissante, dans le but d'optimiser la durée de vie et la qualité de vie en bonne santé. Les auteurs de cette déclaration ont élaboré une infographie exceptionnelle résumant les meilleures pratiques actuelles pour adapter nos prescriptions d'exercices aux personnes âgées.

CLINICAL PRACTICE GUIDELINES

RUTH L. CHIMENTI, PT, PhD • CHRISTOPHER REVELLE, PT, PhD • JEFF KOVACK, PT, PhD • TYLER CUDDEPOND, PT, PhD • JENNIFER CARROLL, MD • ROBERT L. MATTHEI, PT, PhD, CSCS

Achilles Pain, Stiffness, and Muscle Power Deficits: Midportion Achilles Tendinopathy Revision – 2024

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

J Orthop Sports Phys Ther 2024;54(2):CPG1-CPG22. Epub 27 November 2024. doi:10.2196/jospt.2024.0302

Accès libre.

Dernière heure : Nouvelles directives de pratique clinique sur la tendinopathie achilléenne moyenne

Lisez l'article [ICI](#)

Test du nageur bras vers l'épaule pour une différenciation entre une pathologie de l'épaule et de la colonne cervicale chez les patients souffrant de douleur à l'épaule (Hamoud H et al., 2024)

Vous cherchez un moyen rapide et simple pour différencier les contributions de l'épaule et de la colonne cervicale chez les patients présentant des douleurs à l'épaule ? Cet article vous guide à travers le test du nageur bras vers l'épaule. Cliquez [ICI](#) pour en savoir plus...

La nouvelle version de « La littérature en un clic » sera maintenant disponible tous les 2 mois!