

L'inactivité, un facteur aussi important que l'âge dans l'apparition de douleurs articulaire et lombaire

Au fur et à mesure que les Canadiens vieillissent et qu'ils ressentent de plus en plus de malaises et de douleur, ils ont souvent tendance à attribuer cela au processus de vieillissement. Toutefois, un organisme national de physiothérapeutes invite les gens à considérer le manque d'activité physique et la prise de poids comme les facteurs les plus importants.

“Les muscles endoloris, les genoux douloureux, les hanches raides et la douleur lombaire sont souvent attribués à l'effet du vieillissement,” dit Lisa Carlesso, physiothérapeute et présidente de l'Académie canadienne de thérapie manuelle (ACTM). “Même si des changements se manifestent dans les muscles, les articulations et la posture, la recherche laisse croire qu'une partie importante des douleurs articulaire et lombaire que les gens ressentent en vieillissant peut être la conséquence d'une prise de poids et d'un manque d'activité physique.”¹

C'est une situation de plus en plus fréquente chez la population vieillissante du pays. Selon un rapport de la «Canadian Population Health Initiative», 40 pour cent des femmes et 58 pour cent des hommes du Canada ont un excès de poids ou sont obèses.² Et ce ne sont pas seulement les adultes qui mènent en plus grand nombre la guerre aux rondeurs. Statistique Canada estime que plus du tiers des enfants du pays présentent un excès de poids ou de l'obésité. Chez les enfants dont les cellules adipeuses ont atteint leur taille maximale, ces cellules continuent à se diviser et à augmenter en nombre, phénomène qui persiste toute leur vie et qui leur fait courir le risque de développer des problèmes musculosquelettiques plus graves en tant qu'adultes obèses.

De telles statistiques résultent en grande partie du fait que moins de la moitié de la population canadienne pratique une activité physique régulière. Alors que plusieurs reconnaissent que les kilos supplémentaires les exposent à la maladie cardiaque, au diabète de type 2 et à l'hypertension, plusieurs ne réalisent pas que l'augmentation croissante de la douleur lombaire, de l'arthrose articulaire et des changements dégénératifs de la colonne peut aussi dépendre de l'obésité.

“La colonne et les autres articulations du corps fonctionnent mieux quand nous maintenons un poids idéal et une bonne posture,” dit Carlesso. “Quand nous surchargeons ces structures, nous leur faisons naturellement subir du stress et de la tension, ce qui génère la douleur et la dégénérescence. Ajoutons un manque d'exercices et les risques de lésions sont encore plus grands puisque les muscles importants pour assurer la stabilité s'affaiblissent et deviennent raides. Par conséquent, de simples activités comme marcher et monter des escaliers, qui exercent des forces égales à trois à six fois le poids corporel

¹ Janke E, Collins A, Kozak A. Overview of the relationship between pain and obesity: what do we know? Where do we go next? J Rehabil Res Dev. 2007;44: 245-262

² Raine K. Overweight and Obesity in Canada: A Population Health Perspective. 2004. Available at: http://secure.cihi.ca/cihiweb/disPage.jsp?cw_page=GR_1608_E. accessed August 10, 2007

sur les genoux et les hanches, peuvent contribuer à l'usure articulaire et au développement de l'arthrose. Ces causes sont responsables d'environ 69 pour cent de toutes les arthroplasties totales du genou et 27 pour cent de toutes les arthroplasties de la hanche chez les femmes d'âge moyen.”³

Pour réduire le risque de développer de telles complications, il est plus juste et plus efficace de rester actif et de gérer son poids. Des études ont démontré qu'une perte d'aussi peu que cinq pour cent du poids corporel peut améliorer de façon significative la douleur lombaire et les symptômes de l'arthrose.⁴ La thérapie manuelle est une autre alternative de traitement pour les personnes qui souffrent déjà de douleurs articulaire et lombaire. En effet, l'approche combinant la thérapie manuelle et les exercices s'est avérée supérieure aux autres modes de traitement de la douleur articulaire. Quant aux personnes qui ne peuvent faire de l'exercice à cause de la douleur et de l'inconfort, un physiothérapeute qui pratique la thérapie manuelle peut planifier un programme combinant des exercices à faible impact, comme la natation, et la manipulation articulaire qui aideront les patients à reprendre un mode de vie saine et active.

Partout au Canada on trouve des membres de l'Académie canadienne de thérapie manuelle qui peuvent aider à soulager de telles douleurs et aider les patients à reprendre une vie normale et active. Les physiothérapeutes de l'ACTM se différencient des autres physiothérapeutes par l'obtention d'un diplôme supérieur avancé en thérapie manuelle orthopédique. Cette formation spécialisée leur permet d'appliquer des techniques manuelles pour évaluer et traiter de façon plus spécifique chaque articulation, les lésions des tissus mous et les troubles du mouvement. La thérapie manuelle peut inclure le massage, l'étirement, la mobilisation ou la manipulation des articulations et des tissus mous incluant les muscles, les tendons et les ligaments.

“En vieillissant, notre force musculaire et notre posture changent inévitablement ” dit Carlesso. “Toutefois, cela ne veut pas dire pas que nous devons simplement considérer les douleurs articulaire et lombaire comme conséquences normales du vieillissement. Il faut se rappeler que le mouvement est considéré comme une lotion pour les articulations. L'activité modérée, comme la marche et les exercices aquatiques, aide à maintenir nos genoux, nos hanches et notre dos forts et flexibles. En adoptant un style de vie saine et un bon maintien du poids, nous pouvons nous assurer que notre âge d'or constituera certaines de nos meilleures années.”

L'académie canadienne de thérapie manuelle

L'académie canadienne de thérapie manuelle est formée d'un groupe de physiothérapeutes qualifiés ayant une formation supérieure avancée en thérapie manuelle et en raisonnement clinique et qui ont suivi avec succès un processus d'agrément internationalement reconnu. Ils ont donc une compréhension générale de la thérapie manuelle avancée — une composante clé de l'approche incluant plusieurs modalités. Avec plus de 370 membres dans dix associations provinciales, les *Fellows* de l'ACTM

³ Liu B, Balkwill A, Banks E, Cooper C, Green J, Beral V. Relationship of height weight and body mass index to the risk of hip and knee replacement in middle-aged women. *Rheumatology*.2007;46:861-867

⁴ Christensen R, Bartels W, Astrup A, Bliddal H. Effect of weight reduction in obese patients diagnosed with knee osteoarthritis; a systematic review and meta-analysis. *Ann Rheum Dis*.2007;66:433-439

excellent dans l'approche des blessures sportives, des instabilités vertébrales, des troubles d'alignement du membre inférieur et du pelvis, des lésions en coup de fouet cervical (whiplash) et des troubles du pied. Les membres de l'ACTM contribuent à améliorer les normes des habiletés de manipulation et autres thérapies manuelles, encourager la recherche scientifique et promouvoir les nouvelles découvertes, tout en encourageant leur plus grande association nationale, l'Association canadienne de physiothérapie.