

Maintenance Care for the Spine Reduces Low Back Pain, Disability Levels. The result of a study published in the Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, USA. (Text in French)

L'entretien vertébrale chiropratique : un bienfait scientifiquement prouvé

On estime qu'aux Etats-Unis, les coûts annuels liés au traitement des douleurs lombaires (lombalgies) se montent à un total approximatif de 100 milliards de dollars. Des taux élevés de récurrence et de nombreuses incapacités chroniques joueraient un grand rôle en matière de coût global des douleurs dorsales. Les études ont montré qu'une fraction seulement des patients souffrant de douleurs lombosacrées sont soulagés et récupèrent complètement des incapacités liées à la lombalgie, même un an après la première crise.

Une manière de réduire à long terme les effets de la lombalgie serait le soin d'entretien (ou le soin préventif), une forme de traitement généralement prescrit par les docteurs en chiropratique. Cependant, peu ou pas d'études ont étudié l'impact des soins d'entretien sur la réduction des douleurs et de l'incapacité liées à la lombalgie chronique.

Dans une étude publiée, 30 patients souffrant de lombalgie chronique non spécifique depuis au moins six mois ont été séparés en deux groupes.

Le premier groupe reçut 12 traitements : trois traitements par semaine sous forme d'ajustements lombosacrés sur une période d'un mois, mais sans traitement de suivi pour les neuf mois suivants.

Le deuxième groupe a également reçu 12 traitements par ajustement sur une période d'un mois, avec « *suivi d'entretien* » toutes les trois semaines pour les neuf mois suivants. Pour déterminer la différence entre les deux approches, les auteurs ont mesuré la douleur sur une échelle millimétrée et les scores d'incapacité au début de l'étude puis à intervalles d'un mois, de quatre mois, de sept mois et de dix mois.

Résultats : Les patients dans les deux groupes ont éprouvé des réductions significatives des degrés de lombalgie après la première série de traitements. Selon les scientifiques, « *la phase intensive initiale des traitements a apporté une réduction significative de 21 millimètres sur l'échelle de douleur* ».

La plus grande différence, cependant, a été vue dans les scores d'incapacité sur toute la durée de l'étude. L'analyse des données a prouvé que chez les patients ayant reçu des ajustements d'entretien, « *les scores d'incapacité étaient sensiblement inférieure après une période de dix mois par rapport à la phase initiale du traitement* » – une moyenne de 16,6 points de moins par patient.

Dans l'autre groupe, cependant, « *les scores moyens d'incapacité sont retournés de nouveau à leur niveau initial d'avant le traitement* ».

Se basant sur les résultats, les chercheurs ont conclu : « *cette étude semble confirmer les rapports précédents prouvant que les lombalgies et les scores d'incapacité sont réduits après ajustements vertébraux. Elle montre également les effets positifs des traitements chiropratiques préventifs maintenant les capacités fonctionnelles et réduisant le nombre et l'intensité des épisodes douloureux après une phase intensive de traitement. L'entretien chiropratique comportant des ajustements vertébraux combinée avec d'autres modalités de traitement (exercices, programme de gestion physique) devrait être étudié. De tels interventions combinées peuvent être d'un bénéfice crédible par leur influence sur la douleur, l'incapacité, et le retour au travail* ».

Référence : Descarreaux M, Blouin JS, Drolet M, et al. Efficacy of preventive spinal manipulation for chronic low-back pain and related disabilities : a preliminary study. Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, October 2004 ; 27(8) : 509-514.

Commentaire

Cette étude démontre l'intérêt d'un suivi chiropratique régulier plutôt que les soins ponctuels de « dépannage ».

L'entretien chiropratique permet non seulement de prévenir les récives mais aussi de diminuer les douleurs qu'elles génèrent et faciliter grandement les soins en ralentissant le vieillissement vertébral sur le long terme.

Par contre, les soins ponctuels reçus seulement en cas de crise permettent de soulager le patient, certes, mais celui-ci retombe petit à petit dans son état initial entre chaque crise. Pendant ce temps là, sa colonne vieillit, rendant les soins de « dépannage » de plus en plus difficiles et aléatoires ; soins qui nécessitent à chaque fois une série de séances sur quelques jours ou semaines.

C'est pour ces raisons et afin de faciliter la vie des patients que, compte tenu des aléas de la vie moderne et des stress journaliers, les chiropraticiens recommandent un suivi vertébral régulier d'un minimum de 3 séances par an afin de préserver le confort de vie et éviter les crises douloureuses.

De même, les pertes d'énergie vitale, lors de chaque crise, sont fortement réduites par l'entretien vertébral, comme en témoignent des millions de patients. Par la même occasion, des conseils de gestion de l'activité physique sont prodigués par le chiropraticien en même temps que des conseils nutritionnels afin de renforcer le terrain.

Dans les pays anglo-saxons où la Chiropratique est implantée dans les mœurs depuis des décennies, les assurances encouragent vivement l'entretien car il diminue nettement les risques de crises et donc le coût des interventions comme les dépenses des assureurs. Les rapports du professeur Manga, spécialiste en économie de la santé de l'université de Toronto au Canada, ont déjà mis ce fait en évidence de façon magistrale.

Est-il difficile d'apprendre aux français à adopter le principe d'un entretien vertébral quand l'entretien dentaire n'est déjà pas encore bien acquis dans les esprits ?

C'est le défi que lancent les chiropraticiens français avec la bénédiction des plus en plus nombreuses mutuelles et assurances santé pour qui un patient à la santé entretenue n'est plus un patient à haut risque.

A chacun de voir son propre intérêt selon le bon sens.

© 2005 – traduction Pascal Labouret, DC