

Docteur, j'ai de la douleur à l'épaule liée à la coiffe des rotateurs. Est-ce qu'en savoir plus sur mon état de santé pourrait m'aider à mieux gérer ma douleur ?

Les activités éducatives concernant les meilleures pratiques (ce qui comprend des conseils sur la gestion de la douleur à l'épaule par des soins personnels simples et la compréhension du fonctionnement de la douleur) aident les patients à se sentir rassurés quant à leur douleur à l'épaule et à poursuivre leurs activités quotidiennes en toute confiance. L'inclusion d'informations supplémentaires sur la façon dont la douleur affecte le corps (par exemple, des messages sur la douleur basés sur la science) offre un peu plus de réconfort. Cela aide les patients à comprendre que même si leur douleur est réelle, il est peu probable que l'utilisation de leur bras cause davantage de dommages à leur épaule.

Quelles sont les données probantes?

RÉSUMÉ DES RÉSULTATS

Éducation aux meilleures pratiques vs messages sur la douleur basés sur la science vs éducation centrée sur la structure

| Résultats | Éducation aux meilleures pratiques | Éducation aux meilleures pratiques + messages sur la douleur basés sur la science | Éducation sur la structure de l'épaule |
|---|---|---|---|
| Réassurance que la douleur n'est pas causée par une maladie grave | Niveau élevé de réassurance, la plupart des participants se sentant environ un demi-point (0,5) plus confiant sur une échelle de 0 à 10 concernant la gestion de leur douleur. | Niveau de réassurance légèrement plus élevée lorsqu'elle est ajoutée à l'éducation sur les meilleures pratiques, ce qui permet aux participants de se sentir un peu plus en confiance, environ 0,2 point de plus sur une échelle de 10. | N'a pas aidé les participants à se sentir aussi rassurés quant à la gestion de leur douleur que l'éducation aux meilleures pratiques |
| Sécurité de maintenir les activités quotidiennes | Niveau élevé de réassurance, permettant à la plupart des participants de se sentir un peu plus confiants d'un demi-point (0,6) sur une échelle de 0 à 10 dans la gestion de leur douleur. | Niveau de réassurance légèrement plus élevé lorsqu'elle est ajoutée à l'éducation aux meilleures pratiques, ce qui permet aux participants de se sentir un peu plus en confiance, environ 0,2 point de plus sur une échelle de 10. | N'a pas aidé les participants à se sentir aussi rassurés quant à la gestion de leur douleur que l'éducation aux meilleures pratiques. |

Les niveaux de réassurance ont été mesurés sur une échelle de 0 (pas du tout rassuré) à 10 (complètement rassuré).

De quel genre d'étude s'agissait-il ?

Il s'agissait d'un essai contrôlé randomisé à trois bras.

Qui? Cette étude a inclus 2 237 personnes souffrant de douleurs à l'épaule liées à la coiffe des rotateurs. Les participants étaient des adultes âgés en moyenne de 46 ans. Ces personnes souffraient de douleurs à l'épaule depuis des durées variables, et beaucoup souffraient de douleurs depuis plus d'un an. La plupart des participants étaient très instruits.

Quoi? L'étude a comparé trois interventions éducatives différentes, chacune conçue pour fournir différents niveaux de réassurance et d'éducation sur la gestion de la douleur à l'épaule. Toutes les interventions étaient purement éducatives et dispensées en ligne. Elles comprenaient des modules structurés comprenant des présentations vidéo, des documents écrits et des outils d'auto-évaluation. Celles-ci ont été conçues pour que les participants puissent les réaliser eux-mêmes afin d'améliorer leur compréhension et leur gestion de la douleur à l'épaule.

Comparaison des stratégies éducatives :

| Interventions | vs | Interventions de comparaison |
|--|----|--|
| Éducation aux meilleures pratiques - vise à rassurer que la douleur à l'épaule n'est généralement pas due à une maladie grave et encourage la poursuite des activités quotidiennes en toute sécurité. Recommande de la chaleur, du froid, de simples analgésiques ou de l'exercice pour gérer la douleur. | | Éducation aux meilleures pratiques + messages scientifiques sur la douleur Éducation axée uniquement sur la structure de l'épaule |
| Éducation aux meilleures pratiques + messages sur la douleur basés sur la science - comprend des informations supplémentaires sur la science de la douleur pour aider à réduire davantage l'anxiété et les idées fausses sur la douleur. | | Éducation aux meilleures pratiques seule Éducation axée uniquement sur la structure de l'épaule |
| Éducation sur la structure de l'épaule - se concentre sur la structure de l'épaule (parties de l'épaule) comme cause de la douleur, ce qui peut conduire à des suggestions de traitements plus actifs comme la chirurgie. | | Éducation aux meilleures pratiques seule Éducation aux meilleures pratiques + messages sur la douleur basés sur la science |

Pourquoi cette recherche a-t-elle été réalisée?

La douleur à l'épaule liée à la coiffe des rotateurs est un problème courant qui laisse souvent les patients incertains quant à la manière de prendre soin de leur douleur sans l'aggraver. Cette incertitude peut conduire à une anxiété inutile et à éviter les activités qui pourraient être susceptibles d'améliorer leur état. Reconnaisant la nécessité d'éduquer les patients, l'étude a examiné quelles méthodes d'enseignement aident les patients à se sentir plus en confiance et à mieux comprendre leur douleur à l'épaule. Des informations claires et fiables sont importantes, car elles donnent aux patients le pouvoir de prendre des décisions éclairées concernant leur santé, de gérer leur douleur en toute confiance et d'éviter potentiellement des procédures coûteuses et invasives.

Les résultats ont montré que l'éducation aux meilleures pratiques, en particulier lorsqu'elle était ajoutée aux messages sur la douleur basés sur la science, était la plus efficace pour rassurer les participants et accroître leur confiance dans la gestion de leur douleur. Il est possible que l'apprentissage en ligne soit différent de l'apprentissage en personne, et comme de nombreux participants à l'étude étaient très instruits, ils pourraient réagir différemment que les participants moins instruits. Dans l'ensemble, cette recherche est importante, car elle peut contribuer à créer de meilleurs outils d'apprentissage que les professionnels de la santé peuvent utiliser pour aider les patients à comprendre leur douleur, à la gérer eux-mêmes et à se sentir plus à l'aise pour le faire.

Ce résumé des données probantes est basé sur l'article suivant :

Zadro JR, Ferreira GE, Muller R, et al. **Education can reassure people with rotator cuff-related shoulder pain: a 3-arm, randomised, online experiment.** Pain. 2024 Apr 1;165(4):951-958. doi: 10.1097/j.pain.0000000000003102. Epub 2023 Dec 15. PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38112759>)

Publié : mercredi 15 mai 2024

Veillez noter que les informations contenues dans ce document ne doivent pas être interprétées comme une alternative à l'avis médical d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions sur un sujet médical, vous devez consulter votre professionnel de la santé et ne devez jamais retarder la consultation d'un médecin, ignorer l'avis d'un médecin ou interrompre le traitement sur la base des informations fournies ici.