

Docteur, mon mal de dos s'est amélioré : est-ce que la marche peut empêcher qu'il ne revienne ?

Dans cette étude, le programme WalkBack, qui comprend des conseils personnalisés sur la marche et des informations sur les soins du dos, a permis de prévenir les maux de dos plus longtemps que si l'on ne suivait pas le programme WalkBack.

Quelles sont les données probantes?

Programme WalkBack comparé à l'absence de traitement

Résultats	WalkBack	Aucun traitement	Effet
Nombre de jours avant le retour du mal de dos*	208 jours	112 jours	Les personnes qui ont suivi le programme WalkBack ont eu 96 jours de plus sans maux de dos* que les personnes qui n'ont pas utilisé le programme
Marche totale (minutes par semaine) après 3 mois	164	113	Les personnes qui ont suivi le programme WalkBack ont marché en moyenne 51 minutes de plus par semaine que les personnes qui n'ont pas utilisé le programme
Marche totale (minutes par semaine) après 12 mois	160	159	Les deux groupes faisaient la même durée de marche

*suffisamment grave pour interférer au moins quelque peu avec les activités quotidiennes pendant au moins 24 heures

De quel genre d'étude s'agissait-il ?

Il s'agissait d'un essai contrôlé randomisé.

Qui ? L'étude a porté sur 701 adultes qui s'étaient remis d'un épisode récent de lombalgie sans cause apparente. Les participants étaient principalement des femmes, d'une moyenne d'âge de 54 ans, et la plupart des personnes ont déclaré avoir déjà eu plus de 30 épisodes de la même lombalgie dans le passé. Les personnes qui souffraient d'autres problèmes médicaux les empêchant de marcher, qui marchaient déjà 3 fois ou plus par semaine ou qui avaient subi une opération de la colonne vertébrale au cours des 6 derniers mois ont été exclues.

Quoi ? L'étude a comparé des personnes assignées aléatoirement au programme WalkBack à des personnes qui n'avaient reçu aucun traitement spécifique.

Traitement	vs	Placebo, soins habituels ou autre traitement
Programme WalkBack : six séances avec un physiothérapeute visant à élaborer un programme d'augmentation progressive du temps de marche pour chaque personne en fonction de son niveau de marche actuel, de son âge et de son indice de masse corporelle (IMC). L'objectif était de marcher 5 fois par semaine pendant au moins 30 minutes par jour pendant 6 mois.		Groupe ne recevant aucun traitement : les personnes ont effectué leurs activités habituelles sans aucune orientation de la part des physiothérapeutes de l'étude ni aucune formation sur la science de la douleur.
Des séances éducatives sur la santé du dos ont également été proposées pour expliquer la science de la douleur et réduire la peur de bouger.		

Pourquoi cette recherche a-t-elle été réalisée ?

L'étude WalkBack a testé si un simple programme de marche pouvait aider à prévenir les maux de dos récurrents plus longtemps que l'absence du programme WalkBack. Les chercheurs ont constaté que le programme WalkBack permettait de prévenir les maux de dos environ 3 mois de plus. Au bout de 12 mois, les deux groupes marchaient à peu près le même temps par semaine en moyenne.

Les participants savaient à quel groupe de traitement ils étaient assignés, ce qui signifie que les personnes du groupe témoin ont peut-être décidé de marcher parce qu'elles voulaient faire plaisir aux chercheurs. Cette étude a également eu lieu pendant la pandémie de COVID-19, les personnes ont donc peut-être marché davantage à l'extérieur en général. Bien que généralement sans danger, le programme de marche a entraîné davantage de problèmes mineurs aux jambes, qui ne sont pas entièrement expliqués dans l'étude. Ces résultats suggèrent que les programmes de marche pourraient être une bonne option à court terme pour gérer les maux de dos, mais d'autres études bien conçues sont nécessaires.

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

Pocovi NC, Lin CC, French SD, et al. Effectiveness and cost-effectiveness of an individualised, progressive walking and education intervention for the prevention of low back pain recurrence in Australia (Wa/kBackJ: a randomised controlled trial. *Lancet*. 2024;Jun 19:50140-6736(24)00755-4. doi: 10.1016/S0140-6736(24)00755-4. PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38908392>)

Publié: jeudi 15 août 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.

Ce résumé des données probantes a été imprimé à partir du site PAIN+ RDC le 2024/08/19.

Pour consulter d'autres résumés des données probantes ou pour vous inscrire afin de recevoir des notifications par courrier électronique concernant les nouveaux résumés des données probantes, veuillez nous rendre visite à : <https://www.painpluscpn.ca/Articles/EvidenceSummaries>

