

→ Histoire de santé

Après un accident de vélo et de multiples opérations de la colonne vertébrale, Sylvie Bouchard souffrait d'une lombalgie chronique très invalidante. Encouragée par son médecin, elle a entrepris des soins de balnéothérapie suivis de longues séances de natation en piscine. Un succès thérapeutique et une renaissance après des années de calvaire.

Joëlle Maraschin

« Je revis, libérée de mes douleurs de dos grâce à l'activité physique dans l'eau »

Sylvie Bouchard revient de loin. Aujourd'hui âgée de 49 ans, elle se souvient : « *J'ai passé plus de vingt ans de ma vie quasiment couchée, avec de grandes souffrances. Je ne sortais même plus tant le simple fait de marcher déclenchait des douleurs insupportables.* » Ses douleurs lombaires ont commencé à la suite d'une chute en vélo, en 1993. Quelques mois après, elle est opérée une première fois. Elle subit au total cinq interventions chirurgicales du rachis lombaire. Mais Sylvie a de plus en plus mal. « *Je pense que des contractures musculaires réflexes à la suite de ces multiples interventions ont aggravé la situation.* »

Elle se jette à l'eau

Pour soulager ses douleurs, elle essaie un peu tout : acupuncture, kinésithérapie, médicaments. Les médecins lui prescrivent même de la morphine. Elle est prise en charge dans un premier service de rééducation, mais c'est un nouvel échec thérapeutique. À la recherche d'un soulagement, Sylvie s'inscrit dans un club bien-être à proximité de son

domicile, à Lyon. Pendant cinq mois, elle s'y rend quotidiennement, plusieurs heures par jour, pour des massages de la région lombaire par des hydrojets d'eau chaude. Ces soins quotidiens lui apportent enfin un soulagement. « *J'ai pu juguler les contractures si douloureuses* », explique-t-elle.

Avec le médecin qui la suit au centre médico-chirurgical de réadaptation (CMCR) des Massues (Croix-Rouge française) à Lyon, le Dr Emmanuelle Chaléat-Valayer, un renforcement musculaire de son dos est envisagé grâce à une reprise progressive des activités physiques. Ce centre dispose d'un espace de balnéothérapie. Sylvie aime l'eau, c'est parfait pour elle. Elle choisit donc de nager pour renforcer son dos. Mais ne pouvant s'allonger correctement dans l'eau, elle a du mal à flotter. « *J'ai trouvé la solution en me faisant faire un short en néoprène sur mesure* », dit-elle. Malgré la douleur, elle s'impose au moins une heure de nage par jour. « *Cela a été difficile et douloureux pendant trois ans, puis mes douleurs ont progressivement disparu.* »

La volonté de Sylvie lui a permis de retrou-

Appel à témoignages

→ Vous avez un jour pris une décision importante pour votre santé (changement d'hygiène de vie, recours à de nouvelles thérapies, arrêt de médicaments, etc.). Votre expérience nous intéresse.

→ Écrivez-nous Que Choisir Santé
233, boulevard Voltaire, 75011 Paris
Par e-mail : sante@quechoisir.org

La médecine physique et de réadaptation : une spécialité peu connue

La médecine physique et de réadaptation (MPR), bien que peu connue, joue un rôle primordial pour les personnes en situation de handicap physique ou pour la prévention du handicap. Elle s'adresse aux patients dont la mobilité est altérée à la suite d'une maladie ou d'un

accident. Les services de MPR regroupent des médecins spécialistes MPR, des kinésithérapeutes, des ergothérapeutes, des orthophonistes, des neuropsychologues, etc. Ils prennent en charge de nombreuses maladies ou handicaps : pathologies du rachis, rhumatologie (arthrose,

polyarthrite rhumatoïde, lupus, etc.), traumatologie du sportif, rééducation à la suite d'un AVC ou d'une maladie neurologique, etc. L'objectif est de permettre à la personne de retrouver une autonomie et un confort de vie afin qu'elle puisse se réinsérer dans une vie sociale, familiale,

voire professionnelle, la plus satisfaisante possible.

EN PRATIQUE Si vous souhaitez être accueilli en médecine physique et de réadaptation, parlez-en en premier lieu à votre médecin traitant qui pourra sans doute vous adresser à un établissement proche de votre domicile.

Lombalgiques, bougez !

Même si vous avez mal au dos, il faut bouger pour combattre votre lombalgie.

« *Moins on bouge, plus on perd de muscles, et plus on aggrave la douleur* », résume le Dr Emmanuelle Chaléat-Valayer, médecin de médecine physique et de réadaptation.

> **En cas de lombalgie aiguë** (fortes douleurs brutales et récentes disparaissant habituellement en quelques semaines), le repos au lit prolongé est non seulement

inutile mais délétère. Si vos douleurs sont très intenses, le repos peut être nécessaire mais doit rester le plus bref possible.

> **Dans la lombalgie chronique** (troubles persistant pendant plus de trois mois), une prise en charge pluridisciplinaire est nécessaire. La place importante réservée à l'activité physique est la pierre angulaire de cette prise en charge. Les services de médecine physique et de réadaptation proposent ainsi des programmes

de réentraînement à l'effort pour les personnes souffrant de lombalgies chroniques.

BON À SAVOIR

C'est la balnéothérapie qui a permis à Sylvie Bouchard de s'en sortir, mais ce n'est pas pour autant la solution universelle. On peut tout aussi bien faire du vélo, de la marche, de la gymnastique douce, du taï chi, etc. À chacun de trouver l'activité physique qui lui convient le mieux, en fonction de ses goûts et de ses capacités.

ver une qualité de vie inespérée. « *J'ai un mari en or, toujours présent à mes côtés. Cela m'a aussi donné la force de m'en sortir* », confie-t-elle. Elle peut de nouveau effectuer des activités qu'elle n'était plus en capacité de faire : « *Je peux marcher sans douleur, je fais mon ménage à nouveau, j'ai même repris la conduite en position semi-couchée, en inclinant le siège de ma voiture.* » La position assise lui étant toujours impossible, elle a trouvé des stratégies d'adaptation et a aménagé son environnement afin de travailler sur l'ordinateur.

Elle qui ne sortait quasiment plus de chez elle vit aujourd'hui comme tout le monde, avec des activités, etc. Elle n'a plus besoin de prendre des médicaments antalgiques et anti-inflammatoires, même si elle a toujours une ordonnance de secours en cas de réapparition des douleurs.

20 kilomètres par jour en vélo-tricycle

Sylvie conserve une discipline et une activité physique quotidienne pour éviter les rechutes : 3 kilomètres par jour de natation, des gestes et des postures adaptés pour éviter de se faire mal au dos, des étirements quotidiens, le port d'une ceinture lombaire chauffante pour prévenir les contractures, mais aussi 20 kilomètres de trajet en vélo-tricycle qu'elle effectue chaque jour. Souffrant d'une arthrose du genou, elle ne pouvait plus plier la jambe. « *J'ai eu la même démarche que pour mon dos : muscler mon genou, le faire travailler. Je me suis équipée d'un tricycle en position semi-couchée, plus confortable pour mon dos. Depuis que j'ai commencé le vélo, je n'ai plus mal, j'ai*

même récupéré une flexion complète de mon genou », explique-t-elle. Son médecin lui a donné son aval pour cette nouvelle activité physique, qui lui permet aussi de renforcer ses abdominaux et les muscles de ses jambes pour soulager son dos.

À l'aide des autres

Devant le parcours incroyable de cette femme, le Dr Chaléat-Valayer lui a proposé de devenir « patiente experte » au sein du centre (voir *Q.C. Santé* 113, février 2017). « *Les médecins ont un savoir théorique, les patients ont un savoir expérimental*, souligne le Dr Chaléat-Valayer. *Un patient expert ne remplace pas un soignant, mais la collaboration de l'équipe avec un patient qui a développé des compétences d'auto-soins et des stratégies d'adaptation est très riche. Ces patients experts sont un modèle pour les autres patients en difficulté.* »

Pour mener à bien sa mission, Sylvie a suivi en 2012-2013 la formation à distance « patient expert » dispensée par l'université parisienne Pierre et Marie Curie. Elle a alors rejoint en tant que bénévole de la Croix-Rouge l'équipe pluridisciplinaire du CMCR comme patiente experte dans un programme d'éducation thérapeutique validé par l'Agence régionale de santé (ARS) Rhône-Alpes. Elle y anime avec des soignants plusieurs ateliers

destinés aux patients lombalgiques chroniques : balnéothérapie, activités physiques, « moi et mes objectifs ». « *Au début, il y a bien eu quelques résistances de la part des soignants. Mais maintenant, tous ont conscience de l'apport de Sylvie pour la prise en charge de nos patients* », ajoute le Dr Chaléat-Valayer.

Sylvie est ravie de partager son expérience et d'aider les autres. « *J'explique mon parcours, je leur donne un message d'espoir, j'échange beaucoup avec eux*, dit-elle. *Et je participe aux réunions pluridisciplinaires, je suis écoutée et reconnue.* »

Elle retrouve un rôle social

Elle qui, depuis son accident, ne peut plus travailler et a été mise en invalidité, a retrouvé des responsabilités et un rôle social. « *C'est une deuxième vie après toutes ces années d'isolement et d'inactivité* », estime-t-elle. Soucieuse de soutenir plus largement les personnes souffrant de lombalgie, elle a créé un site Internet⁽¹⁾. Elle y raconte notamment son parcours, donne des conseils et répond aux personnes qui la sollicitent. « *Je suis très occupée par toutes ces nouvelles activités, se réjouit-elle. Mais je garde toujours du temps pour gérer ma maladie.* » ■

(1) <http://sylviebouchard.fr>