

Choi BK, Verbeek JH, Tam WW, Jiang JY. Exercises for prevention of recurrences of low-back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2010, issue 1. CD006555-DOI: 10.1002/14651858.CD006555.pub2.

Choi BK, Verbeek JH, Tam WW, Jiang JY. Exercices pour prévenir les récurrences d'épisodes de lombalgie. La base des revues systématiques Cochrane 2010, numéro 1. CD006555-DOI: 10.1002/14651858.CD006555.pub2.

Résumé

Contexte

La lombalgie est un problème de santé commun qui a tendance de récurrence,. Il n'est pas certain que les exercices, soit comme partie du traitement, ou comme programme après traitement, soient efficaces.

Objectifs

Vérifier si les exercices constituent un moyen efficace pour prévenir l'apparition de nouveaux épisodes de lombalgie ou des incapacités reliées aux lombalgies.

Stratégie de recherche

Nous avons effectué une recherche dans les bases de données CENTRAL (The Cochrane Library 2009, numéro 3), MEDLINE, EMBASE et CINAHL (jusqu'en juillet 2009).

Critères de sélection

Les critères d'inclusion étaient : des participants ayant eu un épisode de lombalgie avant l'entrée dans l'étude; une intervention qui consistait en des exercices, mais sans aucun autre traitement additionnel; la récurrence des lombalgies ou la durée de temps.

Collecte de données et analyse

Deux auteurs de cette revue ont indépendamment sélectionné les études et ont évalué, si les références satisfaisaient aux critères. Ils ont également extrait des données et jugé le risque de biais de ces études. Les études étaient divisées en deux groupes : les études sur les traitements et celles concernant les programmes d'intervention après traitement. Lorsque les sujets à l'étude, les interventions, les témoins et les résultats étaient jugés suffisamment homogènes, les résultats étaient réunis dans une procédure de méta-analyse.

Principaux résultats

Nous avons inclus treize articles portant sur neuf études traitant de neuf types d'intervention. Quatre études portant sur 407 participants ont évalué les programmes après traitement et cinq études portant sur 1113 participants ont évalué les exercices comme modalité de traitement. Quatre études présentaient un faible risque de biais, une étude présentait un haut risque de biais et, pour les autres études, le risque de biais ne pouvait pas être évalué.

Nous avons observé, avec une qualité de preuve modérée, que les exercices après traitement étaient plus efficaces qu'une non-intervention pour réduire le taux de récurrence après une année (risque relatif 0,50; Intervalle de Confiance (IC) à 95 % : 0,34 à 0,73). Également avec une qualité de preuve modérée, nous avons observé que les récurrences étaient réduites de façon significatives dans deux études (différence moyenne : -0,35; IC 95 % : -0,60 à -0,10), sur une période de suivi de six mois à deux ans. Il y avait une très faible qualité de preuve que le nombre de journées de maladie était diminué grâce aux exercices après traitement (différence moyenne : -4,37; IC 95 % : -7,74 à -0,99) sur une période de suivi de six mois à deux ans.

Nous constatons qu'il y a des évidences conflictuelles en ce qui concerne l'efficacité des exercices pour réduire le nombre ou le taux de récurrences.

Conclusions des auteurs

Il y a une qualité modérée de preuve que les programmes d'exercices après traitement puissent prévenir la récurrence des lombalgies, mais nous disposons de preuves conflictuelles quant aux exercices comme traitements. Des études supplémentaires seront nécessaires sur la validité des mesures de récurrences et l'efficacité des exercices après traitement.

Exercices pour prévenir les récurrences d'épisodes de lombalgie

Résumé simplifié

Les maux de dos sont considérés comme un problème de santé qui a tendance à réapparaître. Nous avons effectué cette revue afin de déterminer si des exercices, faits durant un traitement ou après un traitement, peuvent réduire les récurrences de douleur au dos. Nos recherches se sont concentrées sur des études qui visaient des personnes ayant des maux de dos, des interventions constituées seulement d'exercices, et qui mesuraient les récurrences des douleurs lombaires.

Il y avait en tout neuf études faites sur 1520 patients. Une qualité de preuve modérée a montré que les exercices après traitement peuvent réduire à la fois le taux et le nombre de récurrences des maux du dos. Cependant, les résultats de ces études étaient conflictuels.

Quant aux aspects indésirables des exercices, ils n'ont été mentionnés dans aucune étude. Les limites de cette revue incluent la différence entre les exercices d'une étude à l'autre, ce qui rend difficile la tâche de préciser le contenu d'un programme qui empêcherait les récurrences de maux de dos.

Reconnaissance

La traduction française de cet examen Cochrane a été financée par le groupe Cochrane sur les maux de dos et a été effectuée par Arlette Missiha et Bernard Soucy.