

Schaafsma F, Schonstein E, Whelan KM, Ulvestad E, Kenny DT, Verbeek JH. Physical conditioning programs for improving work outcomes in workers with back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2010, Issue 1. Art. No.: CD001822. DOI: 10.1002/14651858.CD001822.pub2.

Schaafsma F, Schonstein E, Whelan KM, Ulvestad E, Kenny DT, Verbeek JH. Les programmes de réadaptation physique pour améliorer la capacité de travail chez les travailleurs souffrant de maux de dos. La base des revues systématiques Cochrane 2010, numéro 1. Art. No.: CD001822. DOI: 10.1002/14651858.CD001822.pub2.

Résumé

Contexte

Les programmes de réadaptation physique visent à améliorer la capacité de travail des travailleurs en congé de maladie. Le présent texte est une mise à jour d'un article publié en 2003 dans la Revue Cochrane (réadaptation au travail, endurcissement au travail et restauration fonctionnelle pour les travailleurs ayant une rachialgie ou une cervicalgie).

Objectifs

Comparer l'efficacité des programmes de réadaptation physique dans la réduction des absences au travail chez les travailleurs souffrant de maux de dos.

Stratégie de recherche

Nous avons cherché dans les bases de données suivantes jusqu'en juin/juillet 2008 : CENTRAL (The Cochrane Library 2008, numéro 3), MEDLINE à partir de 1966, EMBASE à partir de 1980, CINAHL à partir de 1982, PsycINFO à partir de 1967 et PEDro.

Critères de sélection

Les essais contrôlés randomisés (ECR) et ECR en grappe (cluster RCTs) qui ont étudié les travailleurs ayant des incapacités au travail liées aux maux de dos et qui ont été inclus dans des programmes de réadaptation physique.

Collecte de données et analyse

Deux auteurs ont indépendamment extrait les données et évalué les risques de biais.

Principaux résultats

Ont été retenus, trente-sept articles portant sur 23 ECR (3676 travailleurs), dont 13 avaient un faible risque de biais. Dans 14 études, des programmes de réadaptation physique ont été comparés aux soins habituels. Chez les travailleurs souffrant de maux de dos aigus, ces programmes n'avaient pas d'effet sur les absences pour cause de maladie. Pour les travailleurs

souffrant de maux de dos subaigus, on trouve des résultats incohérents, mais des analyses par sous-groupes ont montré un effet positif des interventions dont une composante est réalisée en milieu de travail. Chez les travailleurs souffrant de maux de dos chroniques, les résultats agrégés de cinq études ont montré un faible effet sur l'absence pour cause de maladie dans un suivi à long terme, soit une différence moyenne standardisée ou DMS de -0,18 (IC 95 % : -0,37 à 0,00). Chez ces mêmes travailleurs, les programmes de réadaptation physique ont été comparés à d'autres types de programmes d'exercices dans six études, avec des résultats incohérents. L'ajout de la thérapie cognitivo-comportementale n'ajoutait rien par rapport à la réadaptation physique seule.

Conclusions des auteurs

L'efficacité des programmes de réadaptation physique demeure incertaine dans la réduction des absences pour maladie lorsqu'ils sont comparés aux soins habituels ou à d'autres exercices chez les travailleurs ayant des maux de dos. Chez les travailleurs souffrant de maux de dos aigus, ces programmes n'ont probablement aucun effet sur les absences pour maladie, mais peuvent avoir un effet positif sur les absences dans les cas de douleur subaigüe et chronique. Les programmes avec une composante réalisée en milieu de travail peuvent améliorer les résultats. Dans le but de développer des interventions plus efficaces, une meilleure compréhension du mécanisme derrière les programmes de réadaptation physique et de retour au travail s'avère nécessaire.

Les programmes de réadaptation physique pour améliorer la capacité de travail chez les travailleurs souffrant de maux de dos.

Résumé simplifié

Les programmes de réadaptation physique pour améliorer la capacité de travail chez les travailleurs souffrant de maux de dos

Le but principal de ces programmes de réadaptation physique – aussi appelée réadaptation au travail, endurcissement au travail ou restauration fonctionnelle avec programmes d'exercices – est de permettre aux travailleurs blessés ou ayant une incapacité de retourner au travail ou d'améliorer leur capacité à accomplir des tâches modifiées.

De tels programmes simulent ou reproduisent les tâches spécifiques et les exigences fonctionnelles, ou les deux, dans un environnement supervisé sécuritaire. Ces tâches sont structurées et calibrées de façon à augmenter la tolérance psychologique, physiologique et émotionnelle des travailleurs, à améliorer leur endurance et leur sentiment de confiance dans l'exécution d'un travail. Dans de tels environnements, les travailleurs blessés apprennent les habiletés nécessaires pour donner un rendement optimum au travail. Ils améliorent également leur condition physique par un programme d'exercices qui vise à augmenter leur force, leur endurance, leur flexibilité et leur santé cardiovasculaire.

Les programmes d'endurcissement au travail sont personnalisés, et les activités représentent des tâches réelles ou simulées. Le programme de réadaptation au travail met l'accent sur les tâches qui impliquent la force, l'endurance, la flexibilité, le contrôle moteur et la fonction cardiorespiratoire. Le terme de « restauration fonctionnelle » réfère à toute intervention visant à ramener l'état fonctionnel du travailleur à un niveau raisonnable dans sa vie quotidienne, incluant le travail.

À partir de 23 études retenues dans cette revue, nous avons comparé huit programmes de réadaptation physique à des soins habituels ou à d'autres types d'interventions tels que les programmes standardisés d'exercices selon différentes durées des maux de dos et selon la durée du suivi. Nous avons divisé ces programmes en deux catégories: les programmes légers et les programmes intenses basés sur la durée et l'intensité du traitement. Les résultats ont montré que les programmes de réadaptation légers n'ont pas d'effets significatifs sur la durée de l'absence au travail des travailleurs souffrant d'une douleur subaiguë ou chronique au dos. En ce qui concerne les programmes intenses visant les travailleurs souffrant de maux de dos chroniques, les résultats sont incohérents. D'autres analyses laissent penser qu'il y a un effet positif sur les absences au travail quand le lieu de travail fait partie de l'intervention.

Les programmes de réadaptation physique ont probablement peu d'effets sur le retour au travail des travailleurs souffrant de maux de dos chroniques. Les résultats sont incohérents quant aux programmes de réadaptation physique intenses, lorsque comparés aux programmes d'exercices réalisés dans les deux premières années de l'absence au travail. De plus, aucune différence de résultat n'a été notée entre les programmes légers et intenses. Finalement, la thérapie cognitivo-comportementale, en tant que thérapie alternative aux programmes de rééducation, ou ajoutée à celles-ci, n'a aucune valeur.

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.