

29.10.2009 - 11:00 Uhr

Embargo 29.10 1100 - FNS: Clôture du Programme national de recherche «Santé musculo-squelettique - douleurs chroniques» (PNR 53)

Bern (ots) -

Embargo jusqu'au 29.10.2009, 11:00 heures

Protéger et entretenir l'appareil locomoteur la vie durant

Les maladies de l'appareil locomoteur sont très fréquentes dans les pays occidentaux. En Suisse, elles entraînent chaque année des coûts de plusieurs milliards de francs. Le Programme national de recherche «Santé musculo-squelettique - douleurs chroniques» (PNR 53), qui s'achève maintenant, démontre qu'il est indispensable de protéger et d'entretenir l'appareil locomoteur durant toutes les phases de la vie si l'on veut éviter les douleurs et diminuer les coûts de la santé.

Neuf personnes sur dix souffrent de maux de dos au moins une fois dans leur vie. Ces cinq dernières années, le Programme national de recherche «Santé musculo-squelettique - douleurs chroniques» (PNR 53) a cherché les moyens de mieux traiter ou même d'éviter ces douleurs. Outre le fait qu'elles représentent un gros poids pour les personnes concernées et leurs proches, les maladies musculo-squelettiques entraînent chaque année entre 6 et 14 milliards de francs en coûts directs et indirects.

Dans le cadre de 26 projets, les chercheurs ont découvert et développé de nombreuses stratégies novatrices pour entretenir la santé de l'appareil locomoteur à tous les âges. Le potentiel de ces nouvelles stratégies, ainsi que de celles qui existent déjà, n'est cependant pas encore suffisamment exploité: selon les responsables du PNR 53, les connaissances existantes doivent être appliquées de manière plus systématique dans la pratique médicale et surtout dans la prévention, afin d'éviter les douleurs et réduire les coûts de la santé. La protection et l'entretien de l'appareil locomoteur restent ainsi des priorités durant toutes les phases de l'existence, mais avec des accents divers selon chacune d'entre elles.

Quand le sport endommage les hanches

L'appareil locomoteur se développe pendant l'enfance et l'adolescence. A ce stade de vie, des mouvements variés et fréquents contribuent au développement de la masse osseuse et musculaire. Mais comme l'a montré l'un des projets du PNR 53, toutes les disciplines sportives ne conviennent pas aux jeunes gens qui présentent un risque accru d'arthrose de la hanche. Michael Leunig de la Clinique Schulthess à Zurich et Peter Jüni de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Berne ont examiné les fémurs de 1098 jeunes hommes et 283 jeunes filles, afin de déterminer dans quelle mesure leur tête fémorale était capable d'effectuer des rotations dans le col fémoral. Il s'est avéré qu'un quart des participants réussissaient moins bien à tourner la jambe vers l'extérieur en position assise et présentaient une moins bonne capacité de rotation interne de la hanche. D'autres examens montrent que cette réduction de mobilité s'accompagne de modifications structurelles et d'une augmentation des charges mécaniques de la tête fémorale ou du col fémoral. Cet élément est important car si elle subit des charges répétées, l'articulation de la hanche peut développer une arthrose. Pour éviter des risques supplémentaires, les personnes qui présentent une moins bonne capacité de rotation interne de la hanche devraient donc renoncer à pratiquer des disciplines sportives impliquant des mouvements rapides et puissants de la hanche, comme le hockey sur glace ou le karaté.

Un programme d'entraînement actif pour retourner au travail
Chez les personnes en âge de travailler, deux priorités se dégagent: éviter les risques et surtout rester aptes au travail. Les maladies de l'appareil locomoteur, notamment les maux de dos chroniques, figurent parmi les causes principales d'une invalidité durable: plus d'un cinquième des rentes d'invalidité accordées sont liées à des maladies de l'appareil locomoteur. Stefan Bachmann de la Clinique de rhumatologie et de rééducation de l'appareil locomoteur à Valens a comparé différentes méthodes de traitement auprès de 174 patients souffrant de maux de dos chroniques. Dans le cadre d'un programme d'entraînement actif (dit fonctionnel) qui vise à améliorer les performances physiques, les patients devaient continuer à faire leurs exercices, même si les douleurs augmentaient. Dans le cadre du traitement standard, une activité physique était prévue également, mais seulement si elle ne faisait pas mal. Stefan Bachmann a établi que grâce à l'entraînement actif, les participants présentaient en moyenne, sur un an, 40 jours d'absentéisme au travail en moins que ceux qui avaient été pris en charge avec un traitement standard. Une comparaison des coûts menée dans le cadre du PRN 53 a conclu que l'entraînement actif avait une influence positive sur le maintien de la capacité au travail, tout en bénéficiant [ori4]aussi, de façon significative, à l'employeur et à l'assurance-invalidité.

Entraîner la force de frein pour éviter les chutes chez les personnes âgées

Enfin, durant la vieillesse, le but est de conserver une autonomie aussi longtemps que possible. Avec l'âge, le risque de chute augmente à mesure que la force musculaire diminue. Chez les personnes âgées, les chutes constituent l'une des causes les plus fréquentes de la dépendance aux soins et du placement en institution. Si elles veulent éviter les chutes, les personnes âgées doivent entretenir leur force, leur mobilité et leur coordination. Elles ont besoin d'un entraînement spécifique. Hans Hoppeler et ses collaborateurs à l'Institut d'anatomie de l'Université de Berne ont testé une nouvelle méthode d'entraînement destinée à cette classe d'âge, auprès de femmes et d'hommes en bonne santé âgés de plus de 80 ans. Les pédales d'un cycloergomètre excentrique (une sorte de vélo d'intérieur) sont actionnées par un moteur et la personne doit les freiner. Cet entraînement sollicite de manière intense les muscles de la jambe et augmente leur force au moins autant que les méthodes d'entraînement conventionnelles, tout en ménageant le coeur. Par ailleurs, cette machine sollicite beaucoup les capacités de coordination des participants, du fait que la force motrice varie continuellement. D'après Hans Hoppeler, les personnes de plus de 80 ans devraient viser un regain de performance dans leurs programmes d'entraînement, ce qui implique de s'entraîner au moins deux jours par semaine.

Programme national de recherche «Santé musculo-squelettique - douleurs chroniques» (PNR 53)

Dans le cadre du PNR 53, 26 équipes de recherche se sont attelées dès avril 2004 à l'étude de la santé de l'appareil locomoteur de la population suisse. Les chercheurs se sont penchés sur les causes des maladies qui l'affectent et ont soumis les traitements thérapeutiques existants à un examen critique. Ils ont aussi développé de nouvelles stratégies pour entretenir ou réduire l'appareil locomoteur. Le PNR disposait d'un budget de 12 millions de francs. Le PNR 53 demande à ce que les maladies de l'appareil locomoteur continuent d'être prises au sérieux à l'avenir. De nouveaux efforts sont nécessaires pour renforcer la prévention, améliorer la rééducation et éviter des traitements thérapeutiques inadéquats.

Ce communiqué de presse sera disponible dès le 29 octobre 2009, à 11 heures, sur le site Internet du Fonds national suisse: www.fns.ch
> F > Médias > Conférences de presse

Contact:

Prof Andreas Stuck
Université de Berne, Gériatrie
Spital Netz Bern Ziegler

Morillonstr. 75
CH-3001 Berne
Tél. +41 31 970 73 36
Handy: +41 76 363 23 38
Fax +41 31 970 76 47
e-mail: andreas.stuck@spitalnetzbern.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002863/100592470> abgerufen werden.