
Effets de la ludification de séances d'activités physiques adaptées sur la kinésiophobie et l'intensité des douleurs perçues chez des patients atteints de maladies rhumatismales

Emeline Lefort^{*1}, Hélène Heuveline², and Anne Courbalay¹

¹Activité Physique, Corps, Sport et Santé – Université Catholique de l'Ouest, IFEPSA – France
²S'CAPAD Santé – Maison Sport Santé – France

Résumé

Introduction

La douleur et la peur des douleurs ont été identifiées comme des freins à la pratique d'AP régulière chez les personnes atteintes de pathologies rhumatismales (Metsios et al., 2023). Alors que la ludification des séances d'activités physiques adaptées (APA) représente un levier cognitivo-affectif permettant de réduire l'intensité des douleurs perçues (Alfieri et al., 2022), peu d'études questionnent les effets de dispositifs ludiques n'incluant pas d'interface virtuelle. Les objectifs de cette étude sont donc de déterminer dans quelles mesures la ludification d'un cycle d'APA sans dispositif virtuel permet aux patients de réduire leur niveau de kinésiophobie (en pré- vs. post cycle) et de réduire l'intensité des douleurs ressenties au niveau situationnel (en pré- vs. post séance). Le plaisir perçu, l'attention portée aux zones douloureuses, et l'effort perçu durant la séance ont été examinés comme des variables médiatrices.

Méthode

66 adultes atteints d'un rhumatisme chronique pratiquant au sein d'une maison sport santé ont été répartis en un groupe expérimental ayant participé à un cycle s'appuyant sur le jeu " les Aventuriers du Rail " ($N = 43$, M âge = 61 ans) et un groupe contrôle ayant bénéficié d'un cycle non ludifié ($N = 23$, M âge = 66 ans). La durée du cycle était de cinq semaines pour les deux groupes. La kinésiophobie et l'effort perçu ont été évalués par questionnaires, tandis que l'intensité des douleurs, le plaisir perçu et l'attention portée aux zones douloureuses durant la séance ont été mesurés par des échelles numériques. Des modèles linéaires à effets mixtes ont été utilisés pour respectivement déterminer les effets principaux du temps et d'interaction temps * groupe sur les niveaux de douleur et de kinésiophobie. Des modèles linéaires généralisés à effets mixtes ont été effectués pour caractériser les effets situationnels des deux cycles sur le plaisir perçu, l'attention portée aux zones douloureuses, et l'effort perçu. Le nombre de séances réalisées a été contrôlé dans chaque analyse.

Résultats

Les résultats démontrent un effet d'interaction significatif temps * groupe sur la kinésiophobie

*Intervenant

($p < .001$), révélant une augmentation significativement plus importante pour le groupe contrôle en post cycle. Les résultats ne révèlent qu'un effet principal du temps sur la douleur, indiquant une augmentation significative du niveau de douleur en post-séance ($p < .05$). L'attention portée aux zones douloureuses, le plaisir ainsi que l'effort perçus durant la séance ne diffèrent pas significativement entre les groupes.

Discussion

Alors que le cycle ludifié semble pouvoir stabiliser la progression de la kinésiophobie au fil des séances, l'absence de différences intergroupes au niveau situationnel questionne les processus sous-jacents. Le contenu du cycle nécessite donc d'être plus précisément investigué afin de déterminer les leviers qui sous-tendent l'évolution des croyances liant douleur et mouvement. Cette étude présente certaines limites au regard des faibles niveaux de douleur auto-rapportés et des scores de kinésiophobie ne dépassant pas systématiquement le seuil clinique.

Conclusion et perspectives

Il apparaît désormais nécessaire de déterminer si ces résultats s'étendent à un contexte de prise en charge rhumatismale aiguë.

Mots clés

Rhumatismes ; Douleur ; Kinésiophobie ; Ludification ; Activité physique adaptée.

Références

- Alfieri, F. M., da Silva Dias, C., de Oliveira, N. C., & Battistella, L. R. (2022). Gamification in Musculoskeletal Rehabilitation. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 15(6), 629-636.
- Metsios, G. S., Fenton, S. A. M., Tzika, K., Moe, R. H., Fragoulis, G. E., Vlieland, T. P. M. V., Nikiphorou, E., Van den Ende, C. H. M., Fatouros, I., van der Esch, M., Niedermann, K., Stavropoulos-Kalinoglou, A., van Zanten, J. J. C. S. V., Brodin, N., O'Brien, C. M., Koutedakis, Y., Kennedy, N., Swinnen, T. W., Bostrom, C., Kitas, G. D., ... IMPACT-RMD Consortium (2023). Barriers and facilitators for physical activity in rheumatic and musculoskeletal disease: a European-based survey. *Clinical rheumatology*, 42(7), 1897-1902. <https://doi.org/10.1007/s10067-023-06518-7>.