

---

# Mieux adhérer à la rééducation à domicile, mais comment ? Diversité et efficacité des techniques de changement de comportement : une revue systématique

Nicolas Matynia\*<sup>1</sup>, Boris Cheval<sup>2</sup>, and Philippe Sarrazin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sport et Environnement Social – Université Grenoble Alpes, Université Grenoble Alpes : EA3742 – France

<sup>2</sup>Valeurs Innovations Politiques Socialisations Sports – Université Rennes, ENS Rennes – France

## Résumé

### Introduction

L'adhésion thérapeutique, définie comme la capacité et la volonté du patient à suivre les prescriptions convenues avec un professionnel de santé (Chakrabarti, 2014), représente un enjeu majeur en kinésithérapie car elle constitue une clé essentielle de l'efficacité de la prise en charge. Les taux d'adhésion aux programmes d'exercices thérapeutiques, particulièrement lorsqu'ils sont réalisés à domicile et sans supervision, demeurent faibles –autour de 30% (Peek et al., 2016). Ce faible niveau d'adhésion compromet l'efficacité des traitements, ralentit la récupération du patient et engendre des coûts économiques significatifs (Thacker et al., 2020).

Les techniques de changement de comportement (TCC), décrites dans la taxonomie BCTTv1 (Michie et al., 2013), sont des ingrédients actifs des interventions visant à modifier les comportements de santé. Plusieurs revues de littérature ont analysé leur utilisation pour promouvoir l'adhésion dans le contexte de la kinésithérapie, mais ces travaux portent sur des pathologies spécifiques, comme les troubles musculosquelettiques (Thacker et al., 2020), ou des formes d'intervention pouvant inclure des séances supervisées, ou d'autres domaines comportementaux (e.g., nutrition, activité physique générale) (voir Ley & Putz, 2024). À ce jour, aucune revue systématique n'a examiné la diversité et l'efficacité des TCC utilisées dans les interventions visant à améliorer l'adhésion aux exercices de kinésithérapie réalisés à domicile, sans supervision, indépendamment de la pathologie. L'objectif de cette étude est de combler cette lacune.

### Méthode

Une recherche sera menée dans les bases PubMed, PsycINFO, CENTRAL, Web of Science, SPORTDiscus, PBSC et PEDro, sans restriction de date. Seront inclus les essais contrôlés randomisés portant sur l'adhésion à des exercices thérapeutiques à domicile non supervisés prescrits par un kinésithérapeute (hors activité physique générale et interventions technologiques). Les composantes des interventions seront codées selon la taxonomie BCTTv1. Le protocole suivra les recommandations PRISMA, et le risque de biais sera

---

\*Intervenant

évalué à l'aide de l'outil Cochrane RoB 2.0. Une méta-analyse sera envisagée si les données le permettent. L'efficacité des TCC sera estimée par un *ratio d'efficacité* (e.g. Willett et al., 2019), entre le nombre d'interventions à effet significatif incluant la TCC et le nombre total d'interventions où elle est codée.

## Résultats attendus

Conformément aux travaux antérieurs, (e.g. Kunstler et al., 2018), seul un nombre limité des 93 TCC de la taxonomie BCTTv1 devrait être mobilisé dans les interventions. Les techniques les plus fréquemment identifiées pourraient inclure le soutien social, l'activité graduelle, la fixation d'objectifs, ainsi que la pratique et répétition comportementale. Cette revue devrait contribuer à identifier les combinaisons de TCC les plus prometteuses pour améliorer l'adhésion aux exercices de kinésithérapie à domicile, et ainsi optimiser l'efficacité de la prise en charge.

## Références

(Articles originaux :)

Chakrabarti S. (2014). What's in a name? Compliance, adherence and concordance in chronic psychiatric disorders. *World journal of psychiatry*, 4(2), 30–36. <https://doi.org/10.5498/wjp.v4.i2.30>

Kunstler, B. E., Cook, J. L., Freene, N., Finch, C. F., Kemp, J. L., O'Halloran, P. D., & Gaida, J. E. (2018). Physiotherapists use a small number of behaviour change techniques when promoting physical activity: A systematic review comparing experimental and observational studies. *Journal of science and medicine in sport*, 21(6), 609–615. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.027>

Ley, C., & Putz, P. (2024). Efficacy of interventions and techniques on adherence to physiotherapy in adults: an overview of systematic reviews and panoramic meta-analysis. *Systematic reviews*, 13(1), 137. <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02538-9>

Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., Eccles, M. P., Cane, J., & Wood, C. E. (2013). The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 46(1), 81–95. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6>

Peek, K., Sanson-Fisher, R., Mackenzie, L., & Carey, M. (2016). Interventions to aid patient adherence to physiotherapist prescribed self-management strategies: a systematic review. *Physiotherapy*, 102(2), 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2015.10.003>

Thacker, J., Bosello, F., & Ridehalgh, C. (2021). Do behaviour change techniques increase adherence to home exercises in those with upper extremity musculoskeletal disorders? A systematic review. *Musculoskeletal care*, 19(3), 340–362. <https://doi.org/10.1002/msc.1532>  
Willett, M., Duda, J., Fenton, S., Gautrey, C., Greig, C., & Rushton, A. (2019). Effectiveness of behaviour change techniques in physiotherapy interventions to promote physical activity adherence in lower limb osteoarthritis patients: A systematic review. *PloS one*, 14(7), e0219482. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219482>