

Postures standardisées de Stretching Postural® pour la prise en charge des lombalgies pendant la grossesse : l'étude GEMALODO

Magalie Barbier¹, Julie Blanc^{1,2}, Cindy Faust², Karine Baumstarck², Stéphanie Ranque-Garnier³, Florence Bretelle^{1,4}

¹Service de gynécologie-obstétrique, hôpital Nord, Assistance Publique - Hôpitaux de Marseille, Marseille, France.
²EA 3279, Santé publique, Chronic Diseases and Quality of Life, Unité de recherche, Aix-Marseille Université, Marseille, France
³FHU INOVPAIN, centre d'évaluation et de traitement de la douleur, CHU de Timone, pôle de neurosciences cliniques, 13005 Marseille, France
⁴Aix Marseille Université, UM 63, CNRS 7278, IRD 198, INSERM 1095, Marseille, France.

Introduction

Deux tiers des femmes enceintes souffrent de lombalgies pendant leur grossesse, avec un fort impact sur la qualité de vie personnelle, professionnelle et familiale. D'après la littérature, un programme d'exercices physiques adaptés pendant 8 à 12 semaines a fait la preuve de son efficacité sur les lombalgies et la gêne fonctionnelle. Le **Stretching Postural®** est une méthode non dynamique utilisant des contractions et des étirements musculaires intéressant majoritairement le **dos** et pouvant être réalisée seul.

Objectif

Évaluer un programme standardisé d'auto-postures de **Stretching Postural®** pendant 8 semaines sur la diminution des lombalgies chez des femmes enceintes à bas risque présentant des lombalgies.

Design de l'étude

Nous avons réalisé une **étude randomisée** contrôlée en deux bras parallèles dans un **hôpital français**. Les patientes présentant une grossesse à bas risque entre 15 et 32 semaines d'aménorrhées avec **douleurs lombaires, dorsales ou sacro-iliaques** étaient incluses. Elles étaient assignées (1:1) soit à un programme de **postures standardisée de Stretching Postural® de 8 semaines** (groupe « postures ») soit au groupe « contrôle ». Les deux groupes recevaient des **conseils d'ergonomie et l'incitation à la pratique d'activité sportive**. La douleur moyenne sur la semaine (de 0 à 10) après 8 semaines de suivi était notre critère de jugement principal. Les critères secondaires étaient la douleur à 4 mois, la qualité de vie, la satisfaction, les paramètres d'accouchement. L'analyse principale a été réalisée en intention de traiter.

Le Stretching Postural® paraît être une solution efficace et sûre pour traiter les lombalgies lors d'une grossesse à bas risque



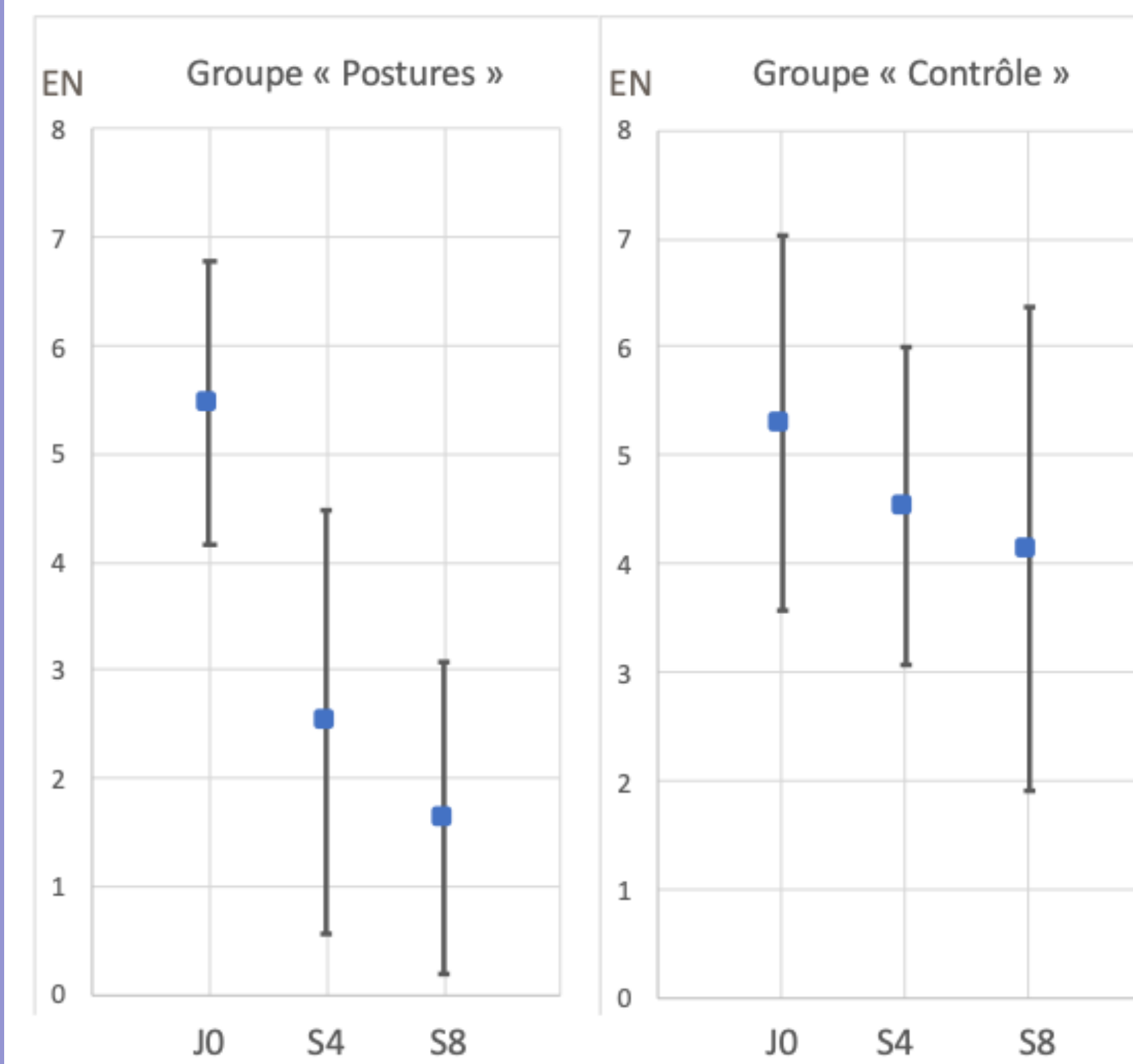
1. Arrondir les lombaires 2. Allongement et tonification du dos 3. « Stretch lourd » 4. Allongement du dos et amplitude de poitrine



Résultats

Entre janvier 2019 et août 2020, **60 femmes** ont été randomisées (30 patientes dans chaque groupe). **La douleur moyenne sur la semaine était significativement plus faible au bout de 8 semaines dans le groupe « postures » comparé au groupe « contrôle »** (1,6+/-1,4 vs 4,1+/-2,2; p<0,01). Le score de **qualité de vie SF-12** était significativement plus élevé dans le groupe « postures » (PCS 45,7+/-7,8 vs 37,4+/-8,5; p<0,01 et MCS 54,3+/-5,8 vs 50,4+/-7,1; p=0,04), ainsi que le score de **satisfaction PGIC** (6,1+/-1,5 vs 3,9+/-2,3; p<0,01). **Aucun effet secondaire n'a été décrit.**

Evolution de la douleur moyenne dans chaque groupe



Conclusion

Le Stretching Postural® paraît être une solution efficace et sûre pour **traiter les lombalgies** pendant la grossesse chez les femmes à bas risque.

Janvier 2022
Society for Maternal•Fetal Medicine

Financement : association SPEFM