

# MAUX et petits BOBOS

## DE LA GROSSESSE

### Conférencier

Denis Fortier, physiothérapeute au CHU Sainte-Justine et en clinique privée, candidat à la maîtrise, auteur.

### Préambule

Les douleurs articulaires concernent pratiquement toutes les femmes enceintes. Elles altèrent notamment les capacités physiques, l'assiduité au travail et la qualité du sommeil, et ce, avant et après l'accouchement. Cette présentation vous propose des outils pratico-pratiques afin de mieux comprendre, évaluer et traiter ces douleurs. Les régions suivantes seront abordées : cervicale, dorsale, tunnel carpien, lombaire, pelvienne et membre inférieur. Chacune sera présentée sous l'angle de l'évaluation et du traitement, à la lumière des données probantes et d'une expertise en physiothérapie développée en centre hospitalier et en clinique privée. Notez que certains éléments ne seront peut-être pas abordés en présentiel.

## Régions cervicale et dorsale

La prévalence des douleurs aux régions cervicale et dorsale est peu documentée et, fort probablement, relativement basse. Dans la plupart des cas, l'origine du problème provient d'un trouble mécanique ou postural, soit :

- un traumatisme récent (accident, chute, mauvaise position de sommeil, allaitement, etc.)
- une condition antérieure (torticolis, cervico-brachialgie, hernie discale, etc.)

### Évaluation

- mouvements physiologiques (figure 1) et combinés
- signes neurologiques (réflexes, myotomes et dermatomes)
- sommeil, irritabilité
- niveau d'activité physique

### Traitement

- support lombaire en position assise
- exercices : mouvements physiologiques et combinés
- massage avec balle
- chaleur humide
- repos

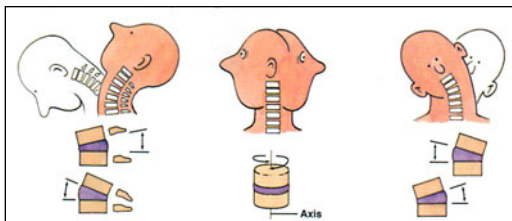


Figure 1: les mouvements physiologiques  
©cinhs.com

## Membre supérieur : le syndrome du tunnel carpien (STC)

Le STC est caractérisé par une atteinte du nerf médian, soit une compression au niveau du canal carpien. La prévalence se situe entre 31-62 %. Les facteurs de risque sont notamment le diabète, l'hypothyroïdie, l'arthrite rhumatoïde et les mouvements répétés de la main. Les symptômes peuvent commencer à tout moment durant la grossesse. Les douleurs et les engourdissements perturbent notamment le sommeil et les capacités physiques. Toute proportion gardée, les plaintes sont rarement exprimées par les patientes. La moitié des femmes ayant un diagnostic de STC avant l'accouchement ont encore des symptômes un an plus tard, d'où l'importance de la prévention.

### **Évaluation**

- test de Tinel et de Phalen (figure 2)
- EMG : sensibilité (49-84 %) et spécificité (95 %)
- force de préhension
- région cervicale et l'épaule
- signes neurologiques

### **Traitement**

- orthèse de repos
- réduction des efforts et des mouvements répétitifs
- infiltration, chirurgie

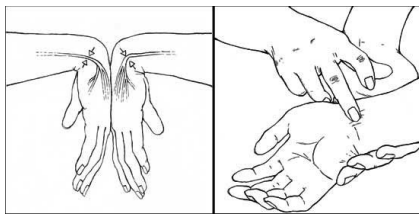


Figure 2: test de Phalen et signe de Tinel  
©tsebiomedia.com

## Régions lombaire et pelvienne, membre inférieur

La prévalence des douleurs aux régions lombaire et pelvienne est très élevée, de 50 à 75 %, dont une forte proportion est invalidante. La littérature foisonne à ce sujet et malgré certaines contradictions, un consensus se dégage sur ces facteurs de risque : présence d'antécédents lombaires ou pelviens, indice de masse corporelle élevé avant la grossesse, certains facteurs psychologiques dont l'anxiété et la dépression. Les changements physiologiques et posturaux semblent aussi jouer un rôle dans l'évolution des symptômes et le risque de chronicité.

### **Évaluation**

- lombaire : distance doigt-sol, mobilité lombaire, faiblesse des fessiers et des cuisses, irradiations aux membres inférieurs
- sacro-iliaque : A-SLR et Posterior Pelvic Pain Provocation (figure 3)
- pubienne : palpation, stabilisation manuelle

### **Traitement**

- lombaire : mouvements combinés, bascule du bassin, renforcement des muscles des cuisses, des fessiers et des abdominaux

- sacro-iliaque : décoaptation, ceinture pelvienne
- pubienne : diminution de la mise en charge, contraction préventive du transverse et du plancher pelvien, oreiller entre les genoux en décubitus latéral



Figure 3: Posterior Pelvic Pain Provocation  
©medscape.com

## Bibliographie thématique

### Évaluation et traitement: syndrome du tunnel carpien

- Khosrawi, S. & Maghrouri, R. 2012, "The prevalence and severity of carpal tunnel syndrome during pregnancy", *Advanced Biomedical Research*, vol. 1, pp. 43-43.
- Klein, A. 2013, "Peripheral nerve disease in pregnancy", *Clinical obstetrics and gynecology*, vol. 56, no. 2, pp. 382-388.
- Rozali, Z.I., Noorman, F.M., De Cruz, P.,K., Feng, Y.K., Razab, H.W., Sapuan, J., Singh, R. & Sikkandar, F.M. 2012, "Impact of carpal tunnel syndrome on the expectant woman's life", *Asia Pacific Family Medicine*, vol. 11, no. 1, pp. 1-1.

### Évaluation: lombaire et bassin (volet physique)

- Aldabe, D., Milosavljevic, S. & Bussey, M.D. 2012, "Is pregnancy related pelvic girdle pain associated with altered kinematic, kinetic and motor control of the pelvis? A systematic review", *European Spine Journal: Official Publication Of The European Spine Society, The European Spinal Deformity Society, And The European Section Of The Cervical Spine Research Society*, vol. 21, no. 9, pp. 1777-1787.
- Brown, A. & Johnston, R. 2013, "Maternal experience of musculoskeletal pain during pregnancy and birth outcomes: Significance of lower back and pelvic pain", *Midwifery*, .
- Kovacs, F.M., Garcia, E., Royuela, A., González, L. & Abraira, V. 2012, "Prevalence and factors associated with low back pain and pelvic girdle pain during pregnancy: a multicenter study conducted in the Spanish National Health Service", *Spine*, vol. 37, no. 17, pp. 1516-1533.
- Malmqvist, S., Kjaermand, I., Andersen, K., Økland, I., Brønnick, K. & Larsen, J.P. 2012, "Prevalence of low back and pelvic pain during pregnancy in a Norwegian population", *Journal of manipulative and physiological therapeutics*, vol. 35, no. 4, pp. 272-278.
- Mens, J.M.A., Huis In 't Veld, Yvonne,H. & Pool-Goudzwaard, A. 2012, "The Active Straight Leg Raise test in lumbopelvic pain during pregnancy", *Manual therapy*, vol. 17, no. 4, pp. 364-368.
- Mens, J.M.A., Huis in 't Veld, Yvonne,H. & Pool-Goudzwaard, A. 2012, "Severity of signs and symptoms in lumbopelvic pain during pregnancy", *Manual therapy*, vol. 17, no. 2, pp. 175-179.
- Segal, N.A., Boyer, E.R., Teran-Yengle, P., Glass, N.A., Hillstrom, H.J. & Yack, H.J. 2013, "Pregnancy leads to lasting changes in foot structure", *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation / Association of Academic Physiatrists*, vol. 92, no. 3, pp. 232-240.
- Stomp-van den Berg, S.,G.M., Hendriksen, I.J.M., Bruinvels, D.J., Twisk, J.W.R., van Mechelen, W. & van Poppel, M.,N.M. 2012, "Predictors for postpartum pelvic girdle pain in working women: the Mom@Work cohort study", *Pain*, vol. 153, no. 12, pp. 2370-2379.

### Évaluation: lombaire et bassin (volet psychologique)

- Bakker, E.C., van Nimwegen-Matzinger, C.,W., Ekkel-van, d.V., Nijkamp, M.D. & Völlink, T. 2013, "Psychological determinants of pregnancy-related lumbopelvic pain: a prospective cohort study", *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, vol. 92, no. 7, pp. 797-803.
- Bjelland, E.K., Stuge, B., Engdahl, B. & Eberhard-Gran, M. 2013, "The effect of emotional distress on persistent pelvic girdle pain after delivery: a longitudinal population study", *BJOG: An International Journal Of Obstetrics And Gynaecology*, vol. 120, no. 1, pp. 32-40.
- Dørheim, S.,K., Bjorvatn, B. & Eberhard-Gran, M. 2012, "Insomnia and depressive symptoms in late pregnancy: a population-based study", *Behavioral Sleep Medicine*, vol. 10, no. 3, pp. 152-166.

- Olsson, C.B., Grooten, W.J.A., Nilsson-Wikmar, L., Harms-Ringdahl, K. & Lundberg, M. 2012, "Catastrophizing during and after pregnancy: associations with lumbopelvic pain and postpartum physical ability", *Physical therapy*, vol. 92, no. 1, pp. 49-57.
- Perlen, S., Woolhouse, H., Gartland, D. & Brown, S.J. 2013, "Maternal depression and physical health problems in early pregnancy: findings of an Australian nulliparous pregnancy cohort study", *Midwifery*, vol. 29, no. 3, pp. 233-239.

### Traitement: lombaire et bassin

- Field, T. 2012, "Prenatal exercise research", *Infant Behavior & Development*, vol. 35, no. 3, pp. 397-407.
- George, J.W., Skaggs, C.D., Thompson, P.A., Nelson, D.M., Gavard, J.A. & Gross, G.A. 2013, "A randomized controlled trial comparing a multimodal intervention and standard obstetrics care for low back and pelvic pain in pregnancy", *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 208, no. 4, pp. 295.e1-295.e7.
- Gjestland, K., Bø, K., Owe, K.M. & Eberhard-Gran, M. 2013, "Do pregnant women follow exercise guidelines? Prevalence data among 3482 women, and prediction of low-back pain, pelvic girdle pain and depression", *British journal of sports medicine*, vol. 47, no. 8, pp. 515-520.
- Martins, R.F. & Pinto E Silva, J.L. 2013, "Treatment of Pregnancy-Related Lumbar and Pelvic Girdle Pain by the Yoga Method: A Randomized Controlled Study", *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, .
- Stafne, S.N., Salvesen, K.Å., Romundstad, P.R., Stuge, B. & Mørkved, S. 2012, "Does regular exercise during pregnancy influence lumbopelvic pain? A randomized controlled trial", *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, vol. 91, no. 5, pp. 552-559.
- Thorell, E. & Kristiansson, P. 2012, "Pregnancy related back pain, is it related to aerobic fitness? A longitudinal cohort study", *BMC Pregnancy And Childbirth*, vol. 12, pp. 30-30.
- Yan, C., Hung, Y., Gau, M. & Lin, K. 2013, "Effects of a stability ball exercise programme on low back pain and daily life interference during pregnancy", *Midwifery*.

### Autres: lombaire et bassin

- Aldabe, D., Ribeiro, D.C., Milosavljevic, S. & Dawn Bussey, M. 2012, "Pregnancy-related pelvic girdle pain and its relationship with relaxin levels during pregnancy: a systematic review", *European Spine Journal: Official Publication Of The European Spine Society, The European Spinal Deformity Society, And The European Section Of The Cervical Spine Research Society*, vol. 21, no. 9, pp. 1769-1776.
- Cooley, S.M., Donnelly, J.C., Walsh, T., Durnea, U., Collins, C., Rodeck, C.H., Hindmarsh, P.C. & Geary, M.P. 2011, "The relationship between body mass index and mid-arm circumference in a pregnant population", *Journal of obstetrics and gynaecology : the journal of the Institute of Obstetrics and Gynaecology*, vol. 31, no. 7, pp. 594-596.
- Fitzgerald, C.M. 2013, "Pregnancy-related lumbopelvic pain: what have we learned?", *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 208, no. 4, pp. 242-242.
- Fitzgerald, C.M. & Mallinson, T. 2012, "The association between pelvic girdle pain and pelvic floor muscle function in pregnancy", *International Urogynecology Journal*, vol. 23, no. 7, pp. 893-898.
- Knoepp, L.R., McDermott, K.C., Muñoz, A., Blomquist, J.L. & Handa, V.L. 2013, "Joint hypermobility, obstetrical outcomes, and pelvic floor disorders", *International Urogynecology Journal*, vol. 24, no. 5, pp. 735-740.
- Shinkawa, H., Shimada, M., Hirokane, K., Hayase, M. & Inui, T. 2012, "Development of a scale for pregnancy-related discomforts", *The journal of obstetrics and gynaecology research*, vol. 38, no. 1, pp. 316-323.

4e congrès annuel  
Groupe d'Étude en médecine obstétricale du Québec  
La rhumatologie et la grossesse  
11 octobre 2013  
Manoir Richelieu