



Liste d'outils pour l'auto-gestion des problèmes musculosquelettiques

Cette liste de ressources francophones relatives à la prise en charge des pathologies musculosquelettiques a été collectée par le Dr. Christophe Demoulin (Université de Liège, Belgique) et est mise à disposition gratuitement dans le cadre du projet Back-UP financé par le programme « European Horizon 2020 research and innovation » (No 777090). Les auteurs n'ont pas de conflits d'intérêts à déclarer.

Si vous souhaitez que d'autres ressources en ligne basées sur l'évidence soient ajoutées à cette liste, veuillez contacter par mail le Dr Hill (j.hill@keele.ac.uk) en incluant le lien vers la ressource.

Catégorie	Nom de l'outil (produit par)	PDF / Lien
CONSEIL		
RACHIS		
Cervical	<p>GUERIR des conséquences d'un coup du lapin (Whiplash) : Auto-rééducation (brochure développée par G. Jull et M. Sterling et traduite en Fr. par Demoulin C. et coll)</p> <p>Site internet de l'Association Québécoise de la Douleur Chronique abordant les douleurs au cou et maux de tête</p>	<p>www.omt.uliege.be/w.pdf</p> <p>https://douleurchronique.org/les-maladies/</p>
Lombalgie	<p>Le guide du mal de dos (brochure développée par OMT France)</p> <p>Comprendre et gérer votre mal de dos (Demoulin C. et coll., CHU Liège, Belgique)</p> <p>Je souffre de lombalgie : de quoi s'agit-il et que faire ? (Assurance Maladie française, Ameli)</p> <p>10 faits à connaître à propos du mal de dos (Infographie, Mary O'Keefe)</p>	<p>https://www.omt-france.fr/Le-guide-du-mal-de-dos_a181.html</p> <p>https://www.chuliege.be/jcms/c2_17519907/fr/c/linique-du-dos/comprendre-et-gerer-votre-mal-de-dos</p> <p>https://www.ameli.fr/node/346615</p> <p>https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi3jY-ap8DqAhVQyaQKHe0KD3MQFjAAegQIAxAB&url=http%3A%2F%2Fflafisioterapia.net%2F10-hechos-dolor-espalda%2F10-faits-a-connaître-a-propos-du-mal-de-</p>

	<p>Mieux comprendre le mal de dos (Haute Ecole de Santé Vaud)</p> <p>Comprendre son dos (par Eric, kinésithérapeute)</p> <p>Exercices en vidéo (Application)</p> <p>Activ'Dos (application)</p>	<p>dos&usg=AOvVaw3mNCk4zZ4bE69XBKHZ2L2</p> <p>http://www.infomaldeddos.ch/</p> <p>https://comprendresondos.fr/</p> <p>https://www.mymedicoach.com/fr</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.cnamts.samd&hl=fr</p>
Sténose spinale (canal lombaire étroit)	Canal lombaire étroit nécessitant une chirurgie (explications par la Société Française de Chirurgie Rachidienne)	http://www.sfcr.fr/uploads/media/default/0001/02/canal-lombaire-etroit-20150520164745.pdf
Sciatique	Qu'est-ce que la sciatique? (vidéo par Annina Schmid)	https://www.youtube.com/watch?v=aZCuKpLW eGk
MEMBRE SUPERIEUR		
Epaule	Autour de l'épaule (Brochure développé par la Ligue Suisse contre le Rhumatisme)	https://issuu.com/rheumaligaschweiz/docs/schulter_f1060_contenu_es
Coude	Epicondylite/Epicondylalgie: Fiche d'information par le Centre Canadien d'Hygiène et de Sécurité au Travail	https://www.cchst.ca/oshanswers/diseases/tennis_elbow.html
Main/poignet	Le syndrome du tunnel carpien: Fiche d'information par le Centre Canadien d'Hygiène et de Sécurité au Travail et explication par l'Ordre Professionnel de la Physiothérapie du Québec	<p>https://www.cchst.ca/oshanswers/diseases/carpal.html</p> <p>https://oppq.qc.ca/blogue/le-syndrome-du-tunnel-carpien/</p>
MEMBRE INFERIEUR		
Hanche		
Genou	Douleur Fémoro-patellaire (Brochure de OMT France)	https://www.omt-france.fr/attachment/735772/

Cheville et pied	Entorse de cheville: vidéos d'exercices par « Physiothérapie Universelle »	https://physiotherapieuniverselle.com/bloge/programme-dexercices-entorse-de-la-cheville/
INFORMATION SPECIFIQUE A UNE PATHOLOGIE		
Spondylarthrite ankylosante (Spondylarthropathie axiale)	Spondylarthrite en 100 questions (site internet développé par le Groupe Hospitalier Cochin, Paris) La spondylarthrite ankylosante (par la Société Arthrite)	https://www.rhumatismes.net/index.php?p=7&id_bro=13&rub=les100q https://arthrite.ca/a-propos-de-l-arthrite/les-types-d-arthrite-de-a-a-z/types/spondylarthrite-ankylosante
Arthrite	La Société de l'arthrite (info diverses, Canada)	https://arthrite.ca/
Syndrome du cannal carpien	Le syndrome du tunnel carpien: Fiche d'information par le Centre Canadien d'Hygiène et de Sécurité au Travail et explication par l'Ordre Professionnel de la Physiothérapie du Québec	https://www.cchst.ca/oshanswers/diseases/carpal.html https://oppq.qc.ca/bloge/le-syndrome-du-tunnel-carpien/
Syndrome de la queue de cheval		
Fibromyalgie	Une explication rationnelle et fondée sur des preuves scientifiques destinée aux patients souffrant de douleurs chroniques généralisées (fibromyalgie) (développé par le groupe Pain in Motion)	http://www.paininmotion.be/storage/app/media/materials/sem-PijneducatieFranstaligFM.pdf
Maladie de Horton (Artérite géantocellulaire)	Maladie de Horton (Encyclopédie Orphanet)	http://www.orpha.net/data/patho/Pub/fr/Horton-FRfrPub876.pdf
Hypermobilité		
Arthrose	Arthrose : luttons contre les idées reçues (Brochure réalisée par l'Alliance Nationale Contre l'Arthrose, et de l'Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale)	https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj3nJaj5sDqAhWBqqQKHS-yDoMQFjAAegQIBRAB&url=https%3A%2F%2Fwww.onpp.fr%2Fassets%2Fcnopp%2Ffichiers%2Fpublications%2FBrochure.pdf&usq=AOvVaw1sGHioAe0a0FwPd0MFdtlc https://www.stop-arthrose.org/

	Différentes infos (plateforme de l'Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale) Différentes infos (Fondation Arthrose, Belgique)	http://www.fondationarthrose.org/Accueil.aspx
Osteoporose	Bonnes habitudes pour lutter contre l'ostéoporose (Association Française de lutte antirhumatismale)	https://www.lillyrhumatologie.fr/assets/pdf/patient/brochure_pp-te-fr-0160.pdf
Polymyalgia Rheumatica (PMR)		
Syndrome de Raynaud	Syndrome de Raynaud (Société de l'arthrite, Canada)	https://arthrite.ca/a-propos-de-l-arthrite/les-types-d-arthrite-de-a-a-z/types/phenomene-de-raynaud
Polyarthrite rhumatoïde	Polyarthrite rhumatoïde (Société de l'arthrite, Canada)	https://arthrite.ca/a-propos-de-l-arthrite/les-types-d-arthrite-de-a-a-z/types/polyarthrite-rhumatoïde et https://arthrite.ca/getmedia/dc6c2009-30bf-43a8-904b-42fa76e599fe/18-394_Brochure_RHEU-ARTHRITIS_28-FR_R11_READING_Oct4_WR_small.pdf
Sténose spinale (canal lombaire étroit)		
Whiplash	UERIR des conséquences d'un coup du lapin (Whiplash) : Auto-rééducation (brochure développée par G. Jull et M. Sterling et traduite en Fr. par Demoulin C. et coll)	www.omt.uliege.be/w.pdf
Syndrome Dououreux Régional Complexe (algoneurodystrophie)	Vidéo expliquant le Syndrome Dououreux Régional Complexe (algoneurodystrophie) par le Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse	https://www.youtube.com/watch?v=0anLhBp0hFU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR35QFNISGs-Q7tqiFgra6lpTfilP5lemZOWvj_98jJpaKwu8BEU-Fji1FY
DOULEUR CHRONIQUE		

<p>Douleur persistante</p>	<p>Pourquoi ma douleur persiste-t-elle? Et pourquoi ne parvient-on pas à déterminer sa cause exacte? (Brochure développée par Pain in Motion)</p> <p>Pourquoi ai-je mal au dos alors qu'on ne voit rien ? Une explication rationnelle et fondée sur des preuves scientifiques destinée aux patients souffrant de douleurs chroniques généralisées (fibromyalgie) (Brochure développée par Pain in Motion)</p> <p>Programme de rétablissement : guide de la douleur (G. Lehman)</p> <p>Comprendre la douleur et qu'en faire en moins de cinq minutes (Video)</p> <p>L'armoire à pharmacie dans le cerveau (Video D. Butler)</p> <p>Domptez la bête — il est temps de repenser la douleur persistante (vidéo avec possibilité de mettre les sous-titres en Fr) (L. Moseley)</p> <p>Douleurs neuropathiques et dysfonctionnelles: explication (Vidéo) (MyMedicoach)</p> <p>Flyer « Prendre le dessus sur les douleurs chroniques » (WCPT)</p> <p>Infographies sur les douleurs chroniques (WCPT)</p> <p>Infographie sur les douleurs chroniques (WCPT)</p> <p>Infographies « Douleurs chroniques et sport » (WCPT)</p> <p>Site internet de l'Association Québécoise de la Douleur Chronique expliquant différentes pathologies (maux de tête, douleur pelvienne, au dos, au cou, aux articulations, etc.)</p>	<p>http://www.paininmotion.be/storage/app/media/materials/Education-booklet-FRENCH.pdf</p> <p>http://www.paininmotion.be/storage/app/media/materials/sem-PijneducatieFranstaligFM.pdf</p> <p>http://halimi-anthony-masseur-kinesitherapeute.fr/programme-de-retablissement-patients-ayant-douleurs-persistantes/</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9qJuARzD9d4</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HX_zqIT6810</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ikUzvSph7Z4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3KAK9IV_ISD5whns7h0uHRMMnasOeadsRNA6OO8d_RqT8XRplALvEOC68</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=tHQ5ACcWR11&feature=emb_logo</p> <p>https://world.physio/toolkit/world-pt-day-2019-leaflet</p> <p>https://epla.co/douleur-chronique-et-physiotherapie/</p> <p>https://www.omt-france.fr/photo/art/default/37120908-32894917.jpg?v=1567949327</p> <p>https://www.omt-france.fr/photo/art/default/37120908-32894923.jpg?v=1567949443</p> <p>https://douleurchronique.org/les-maladies/</p>
-----------------------------------	--	---

Vivre avec la douleur	Mieux vivre avec la douleur (B. Cormack) "Trousse à outils contre la douleur (brochure)" par l'initiative "Change pain"	https://cor-kinetic.com/wp-content/uploads/2019/04/mieux-vivre-avec-la-douleur-compress.pdf?fbclid=IwAR3c0AexYTNKmCy92My0CRavnZo1f1N119LLGRWvbPcG-DxYDuD0K4hBd2M http://www.change-pain.ch/cms/cda/file/Trousse+%C3%A0+outils+contre+la+douleur.pdf?fileID=428500269&cacheFix=1552488338000&k=f9c295085de8cb650a3731a750fc12ed
Retrain pain	Un site internet contenant de petits diaporamas pour comprendre l'origine et comment gérer les douleurs persistantes (Retrain Pain Foundation)	https://www.retrainpain.org/francais
Psychologie de la douleur	Vidéo « La douleur et moi » pour mieux comprendre la douleur chronique (par le Prof Tamar Pincus)	https://www.youtube.com/watch?v=YJNI056gFol&feature=emb_logo
MEDICAMENT		
Médicament	Vidéo Comment fonctionnent les antalgiques ? (vidéo avec possibilité de mettre les sous-titres en Fr) (George Zaidan, TedX)	https://www.youtube.com/watch?v=9mculc5O-DE
INFORMATION RELATIVE AUX ACTIVITES GENERALES		
Conseils généraux au sujet des exercices	Activité physique (SSMG) Activité physique (bienfaits, exercices,...) (brochure de PAPRICA) Intérêt de l'activité physique et de l'hygiène de vie (vidéo) Activité physique : QUIZZ (par Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité)	http://www.mongeneraliste.be/fiches-patients/activite-physique https://www.paprica.ch/wp-content/uploads/PAPRICA_brochure_patient_FR_2019_web.pdf https://www.youtube.com/watch?v=U0Yt-9-BW_c http://www.onaps.fr/boite-outils-et-ressources/Jeuxetquizz/
INFORMATION AU SUJET DES EXAMENS COMPLEMENTAIRES		
Imagerie	Soucieux de ce que montre votre IRM ou vos rayons X? (Affiche par APTEI)	https://www.aptei.ca/wp-content/uploads/VOMIT-French.jpg
IRM		
CT-scan		
Radiographie		

Echographie		
Densitométrie osseuse		
Test sanguin		
INFORMATIONS RELATIVES AUX INFILTRATIONS		
Injection de stéroïdes		
Chirurgie		
AUTRES INFOS (NUTRITION, CHUTES, SOMMEIL, TABAGISME, TRAVAIL, SANTE DE LA FEMME)		
Nutrition	<p>Sites internet (du programme national nutrition santé, de « Question santé)</p> <p>Vidéo Le premier acteur de santé, c'est vous ! par Anthony Berthou (TedX)</p>	<p>https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Adultes, http://mangerbouger.be/</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rPzalKIT140</p>
Chute		
Entraînement de l'équilibre		
Arrêt du tabagisme	<p>Sites comportant diverses informations</p> <p>Brochure : « C'est décidé j'arrête de fumer »</p> <p>Vidéo par la HAS : L'arrêt du tabac</p>	<p>https://www.tabacstop.be/, https://www.tabac-info-service.fr/, https://www.stop-tabac.ch/fr/,</p> <p>https://www.stop-dependance.ch/tabac/pdf/stop-tabac3fr.pdf</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=iJ9AuzXfJBM&feature=emb_logo</p>
Travail		
Santé de la femme		
BIEN-ETRE EMOTIONNEL		

Anxiété et état dépressif		
Stress	<p>Comment le stress affecte votre cerveau (sous-titré en Fr) (Vidéo par Madhumita Murgia)</p> <p>Comment faire du stress votre ami (Video de Kelly McGonigal)</p> <p>Relaxation (App gratuite)</p>	<p>https://amara.org/en/videos/Moi7btJQ70sq/en/1152947/</p> <p>https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend/transcript?language=fr</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi_relax&hl=fr</p>