

# PRÉVENTION DES DOULEURS LOMBAIRES ET DE LA CEINTURE PELVIENNE PENDANT LA GROSSESSE.

Santos et al. 2023. *Physiotherapy* 118;1-11

## QU'ONT ILS FAIT?

**Type d'étude:** Revue systématique de 6 essais contrôlés randomisés.

**Population:** Femmes enceintes sans douleurs lombaires (LBP) ni douleurs de la ceinture pelvienne (PGP). La revue a inclus 2231 femmes âgées de 23 à 31 ans, avec des âges gestationnels de 12 à 24 semaines.

**Intervention:** L'éducation combinée à l'exercice et l'exercice seul visant à prévenir les douleurs lombaires (LBP), les douleurs de la ceinture pelvienne (PGP) ou les douleurs lombo-pelviennes (LBPP) pendant la grossesse.

**Comparaison:** Aucune intervention active pendant la période d'étude.

**Critère de jugement:** Incidence des LBP, PGP, LBPP, congés maladie, acceptabilité à court terme (<12 semaines) et à long terme (>12 semaines).



**Événements indésirables :** Les effets potentiellement néfastes des stratégies de prévention n'ont pas été pris en compte dans la revue.

## RESULTATS

Des preuves d'un niveau d'évidence modéré indiquent que l'exercice seul :

- réduit probablement le risque de lombalgie (LBP : RR 0,92, IC à 95 % 0,85-0,99 ; 2 essais, n=621).
- ne réduit probablement pas le risque de douleurs lombaires pelviennes à long terme (LBPP : RR 0,92, IC à 95 % 0,68-1,25, 2 essais, n=1156) ; et est
- probablement acceptable parmi les femmes souffrant de douleurs lombaires pelviennes (LBPP : RR 0,60, IC à 95 % 0,42-0,84).



Des preuves d'un niveau d'évidence modéré indiquent que l'éducation combinée à l'exercice ne réduit probablement pas le risque de lombalgie (LBP) ou de douleurs pelviennes (PGP) à :

- court terme (LBP : RR 1.06, 95% CI 0.85-1.31; PGP : RR 1.19, 95% CI 0.71-1.98); ou
- long terme (LBP : RR 1.05, 95% CI 0.85-1.30; PGP : RR 1.02, 95% CI 0.80-1.29) (2 trials, n= 438).

**Remarque :** L'acceptabilité ayant été évaluée en utilisant les données sur l'arrêt de l'intervention pour toutes les raisons possibles, les abandons pour d'autres raisons pourraient biaiser les résultats sur l'acceptabilité. Les preuves étaient au mieux, modérées, principalement en raison du nombre limité d'essais inclus.

**L'exercice seul est acceptable pour les femmes enceintes et semble prévenir la lombalgie à long terme, mais on ne sait pas si l'effet est suffisamment important pour être cliniquement pertinent. L'efficacité des autres stratégies de prévention des douleurs lombaires pelviennes reste incertaine.**