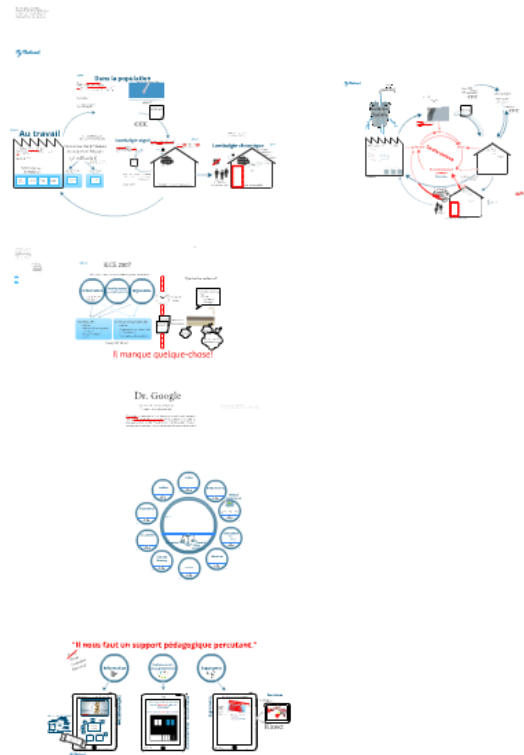


MyMedicoach



Jean-Edouard Stevens

- Médecin généraliste à SOS Médecins (Bxl)
 - CESI Prévention et Protection (indépendant - 1 j / semaine)
 - Fondateur MyMedicoach (.com)
- jestevens@mymedicoach.com



Prevention Cost

"Benefit"

- Salarial cost
- Organzational cost
- Commercial cost
- Insurance cost ?
- Workplace Wellness
- Corporate Social Responsibility

Au travail

1,7 % du PIB d'un pays
selon une étude néerlandaise.

Coût annuel des lombalgies chroniques en Belgique

1,6 milliards €

"L'évaluation des coûts médicaux proposée ici est largement sous-estimée et nécessiterait une collecte de données axée sur l'épidémiologie et sur les dépenses liées spécifiquement à cette pathologie." (source : KCE)

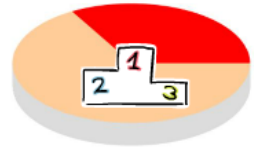
Coûts indirects
70 - 90 %

Coûts directs
10 - 30 %

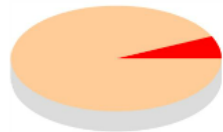
Patients

Sécurité sociale

"For 60% of European workers their job has an impact on their health status: back pain tops the list of all reported work-related disorders, being mentioned by 33% of the sample." (KCE)



6.63 % des accidents de travail impliquent le dos



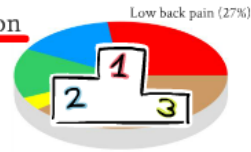
Problématique pour les employeurs

Salaire garanti	Productivité ↘	Désorganisation équipe	Formation intérimaires
-----------------	----------------	------------------------	------------------------

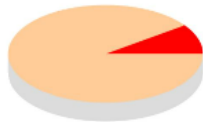


Dans la population

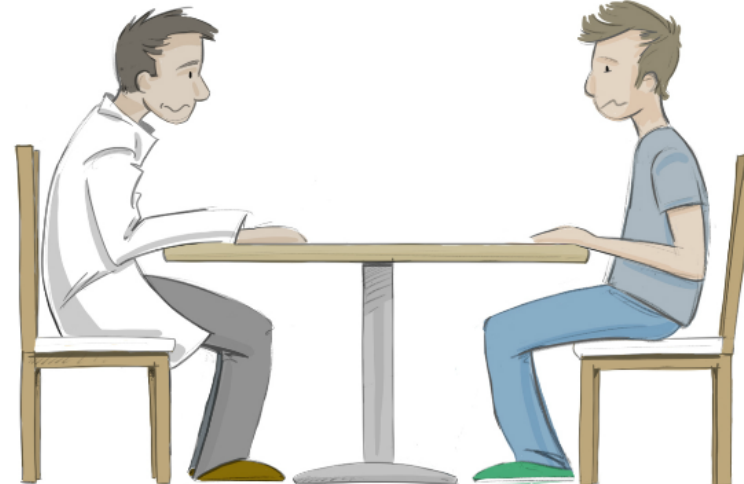
When asked about four common types of pain, respondents of a National Institute of Health Statistics survey indicated that low back pain was the most common (27%), followed by severe headache or migraine pain (15%), neck pain (15%) and facial ache or pain (4%)



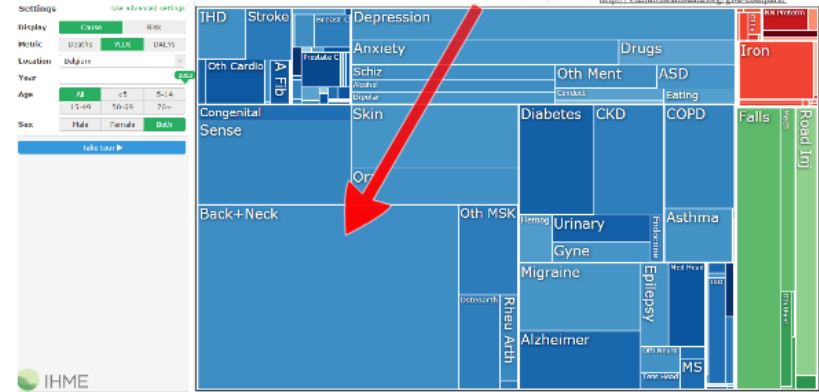
5 à 10 % des consultations en médecine générale



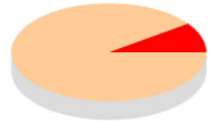
80 % de la population adulte souffre ou souffrira un jour de lombalgies.



Years Lived with Disability (YLDs)



11,9 % des absences-maladie de plus de 28 jours . (source : KCE).



€€€

Simulation

Years Lived with Disability (YLDs)

<http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>

Settings Use advanced settings

Display Cause Risk

Metric Deaths YLDs DALYs

Location Belgium

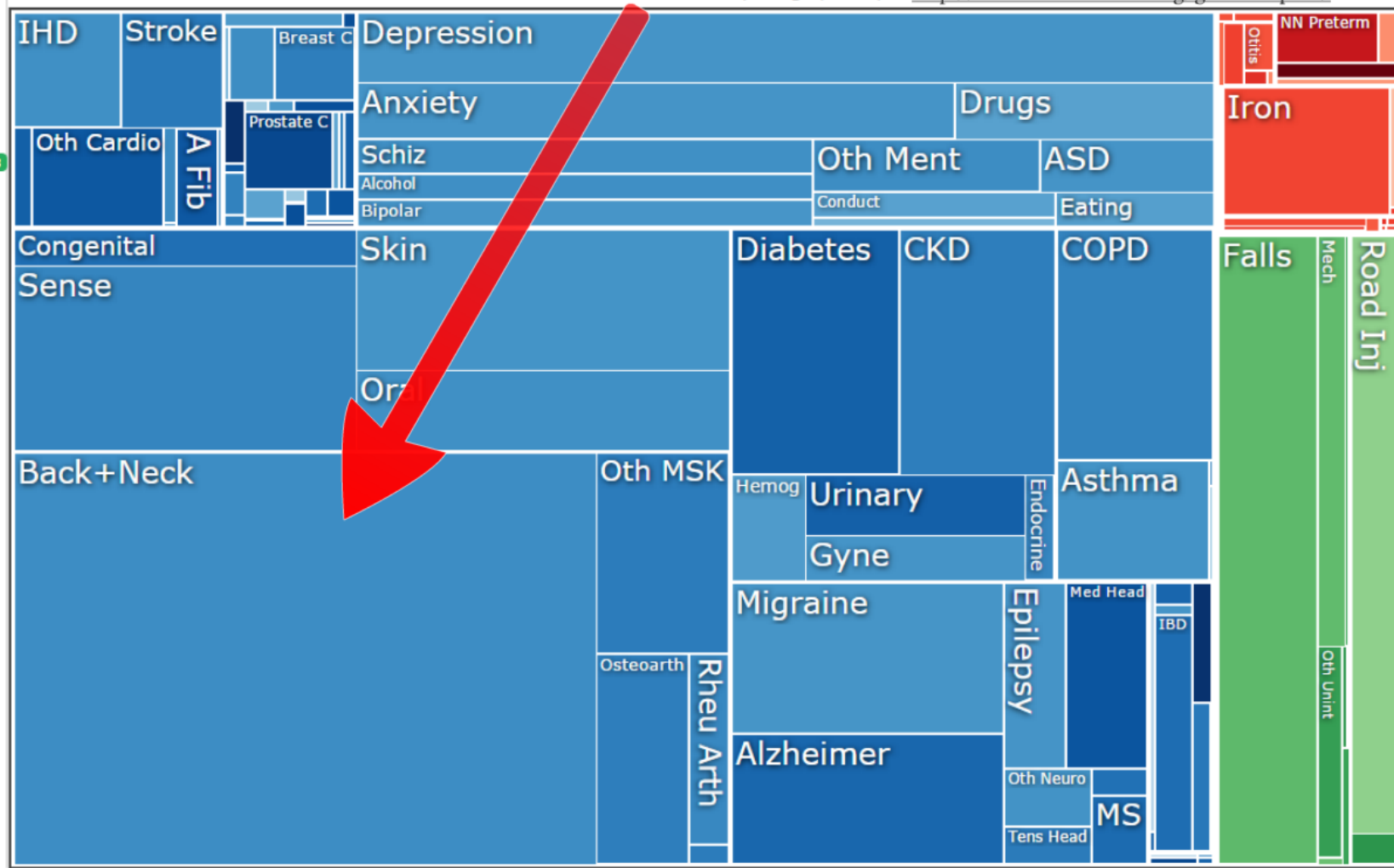
Year 2013

Age All <5 5-14
15-49 50-69 70+

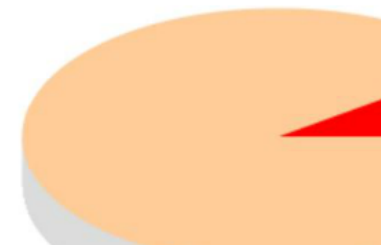
Sex Male Female Both

Take tour ▶

IHME



11,9 % des absences-maladie de plus de 28 jours .

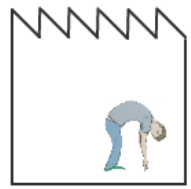


Lombalgie aiguë

Les rechutes en termes d'interruption de travail varient entre 20 et 44 % en fonction des études. (KCE)

Cependant, 2 à 8 % développent des douleurs chroniques et se retrouvent pour une longue période sous certificat. (KCE)

Le taux de récurrence pour des problèmes lombaires est très important : deux tiers des personnes récidiveront dans l'année. (KCE)



Mal du siècle,
fatalité!

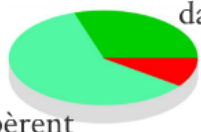


Douleur ramenée à la maison.

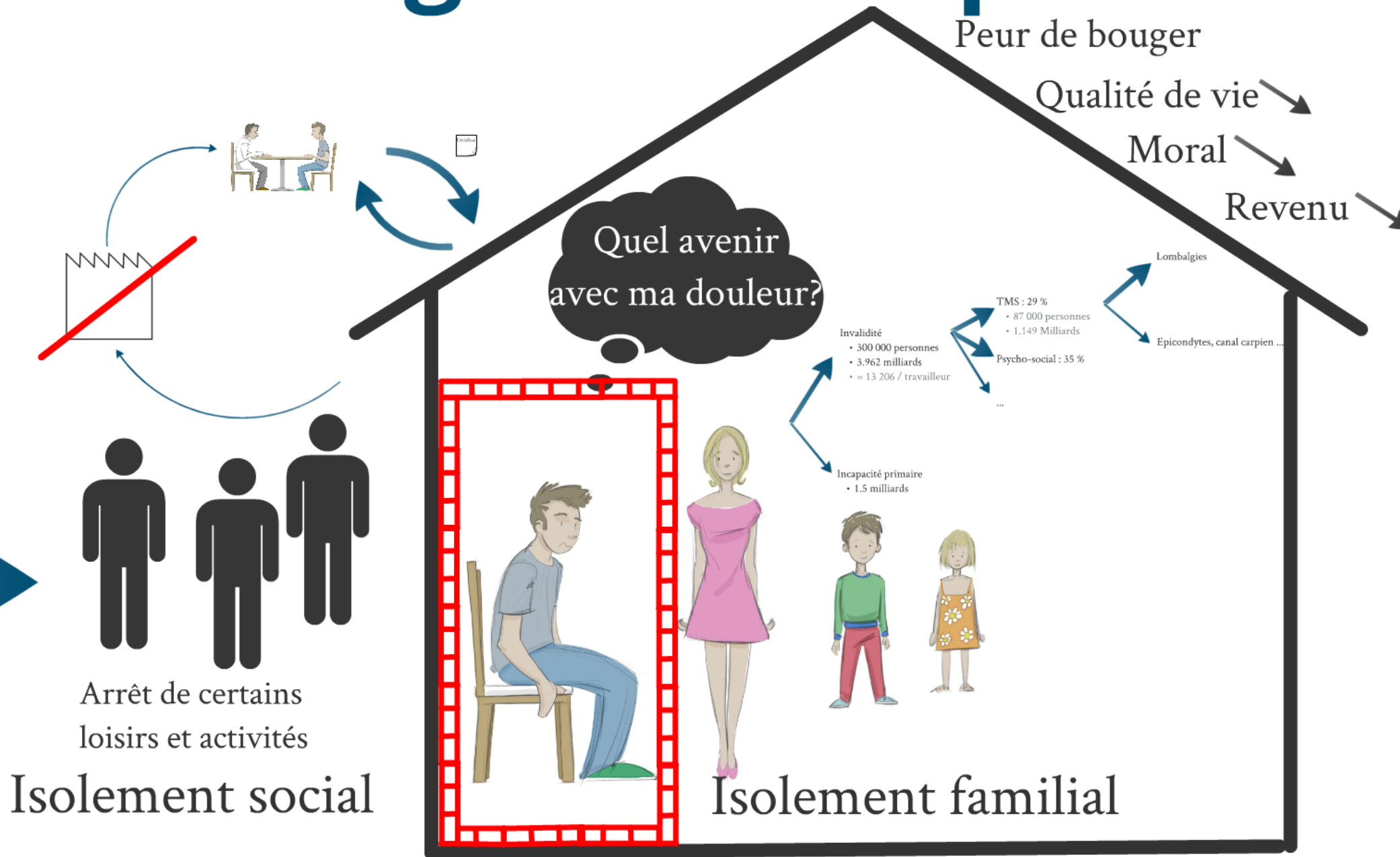
Dans la plupart des cas, les patients récupèrent d'un épisode de lombalgie.

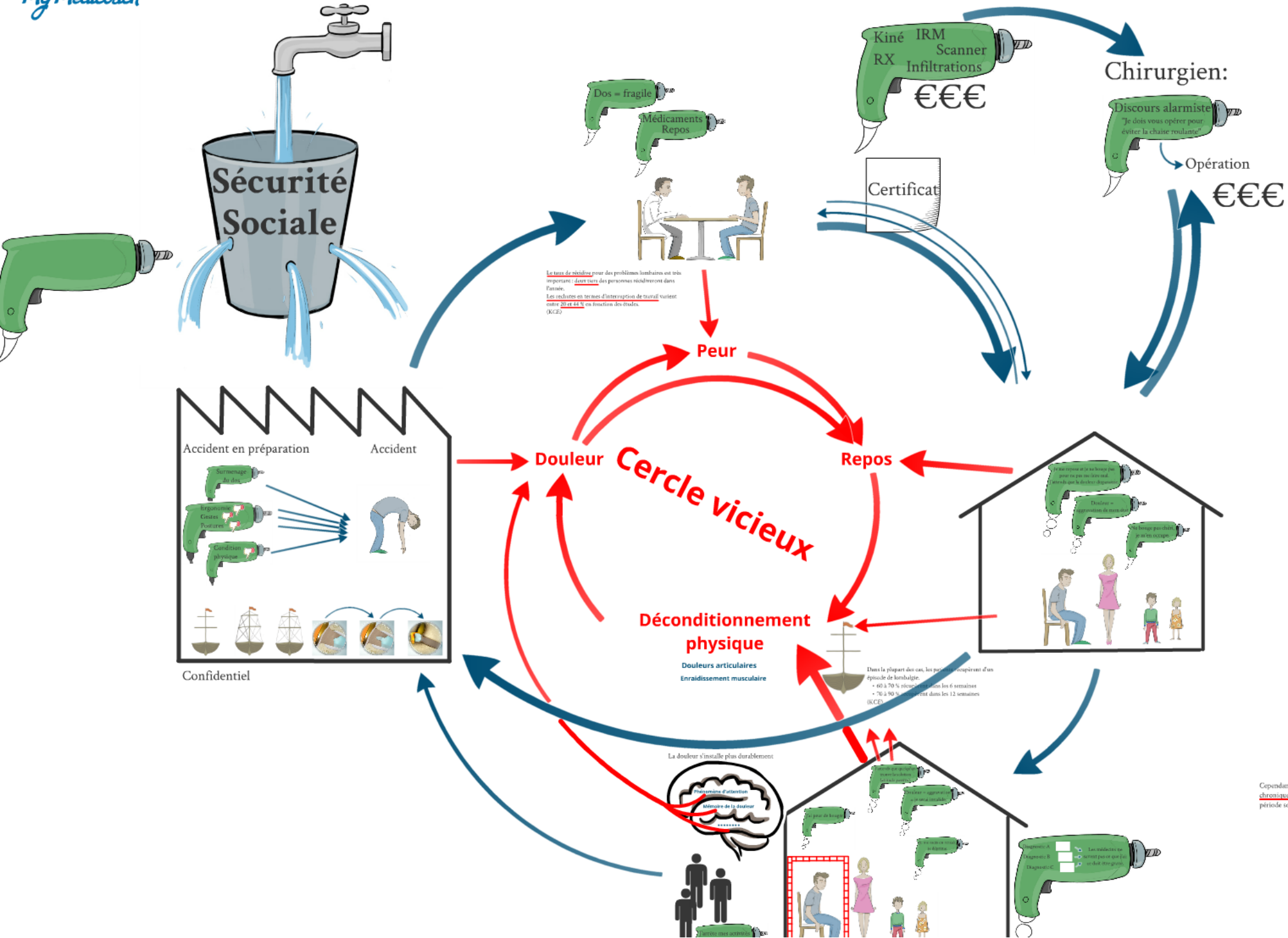
• 60 à 70 % récupèrent dans les 6 semaines

• 70 à 90 % récupèrent dans les 12 semaines



Lombalgie chronique





KCE 2007

Selon le KCE, seuls trois traitements ont prouvé leur efficacité:

Information

- compréhensible
- rassurante

Renforcements assouplissements

Ergonomie

"Lors de l'examen clinique, une information rassurante donnée au patient est un élément fondamental de la thérapeutique, supporté par des données probantes de qualité." (source : KCE)

"Plusieurs traitements conservateurs non invasifs sont à privilégier : les programmes d'exercices, les interventions de type comportemental (sans définition précise possible de leur contenu), les interventions brèves comprenant une éducation du patient et les interventions multidisciplinaires répondant au modèle biopsychosocial." (source : KCE)

"La littérature offre des données probantes pour les écoles du dos (sur le lieu du travail et incluant une composante d'exercices) et pour les interventions multidimensionnelles ou multidisciplinaires." (source : KCE)

"La revue critique de la littérature met en évidence le rôle de l'exercice comme facteur clé pour la guérison." (source : KCE)

"The most frequently reported risk factors for LBP occurrence are heavy physical work, frequent bending, twisting, lifting, pulling and pushing, repetitive work, static postures and vibrations." (source : KCE)

"Il existe peu d'études cliniques de qualité permettant de recommander l'efficacité de traitements médicamenteux (sauf pour le tramadol et la codéine). Les études manquent en particulier pour le paracétamol et les anti-inflammatoires. Les conclusions sont identiques pour les traitements invasifs non chirurgicaux (techniques d'injections) et pour la chirurgie : peu d'études montrent leur valeur ajoutée et aucune publication n'analyse spécifiquement les effets secondaires. Or ces techniques sont fréquemment utilisées, génèrent des coûts importants et peuvent s'accompagner de complications graves et d'invalidité." (source : KCE)

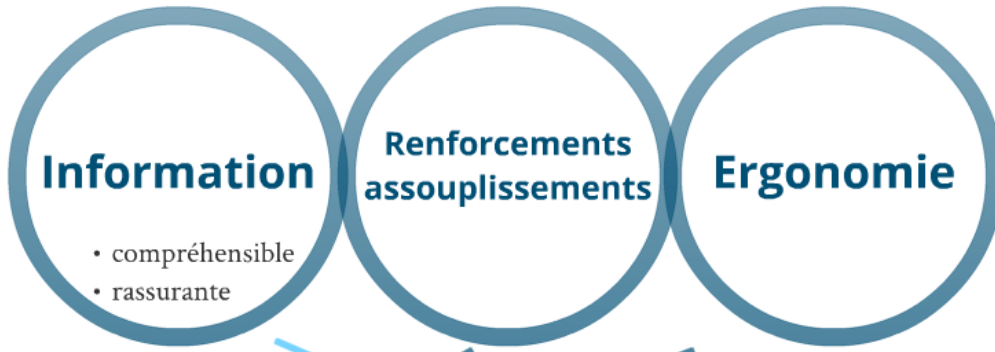
preuve d'efficacite

Résumé des données probantes relatives au traitement de la lombalgie chronique « commune »

Traitements non invasifs	Quality of evidence	Médicaments	Quality of evidence
Information au patient	High	Paracetamol	No evidence Low
Repos lit	No evidence (« high against » :lombalgie aiguë)	Antiinflammatoires	No evidence
Supports lombaires	Very low	Acide Acetylsalicylique	Moderate
Massage	Low	Codéine/tramadol	Very low
Chaud-Froid	No evidence	Opioides forts	Low
Electrotherapie, thermotherapie	Low	Benzodiazépines	Very low
Ultrasons, laser	Low	Myorelaxants	Moderate but conflicting
TENS	Moderate	Antidépresseurs	Low
Balnéothérapie	Low	Gabapentine	Low
Hydrothérapie	High against	Phytotherapie	No evidence
Tractions	High against	AINS topiques	
EMG biofeedback		Traitements invasifs	Quality of evidence
Ecoles du dos (sauf médecine du travail)	Low	Injections épidurales conventionnelles sans sciatique	No evidence
Intervention éducationnelle brève	Moderate	Injections épidurales conventionnelles avec sciatique	Very low
Intervention de type cognitivo – comportemental	Moderate	Injections épidurales transforaminales si sciatique	Low
Exercices et reconditionnement physique	High	Autres injections (facettes, trigger points, sacro-iliaques...)	Very low
Multidisciplinaire – intensif (éducation, exercices, relaxation, interventions comportementales...)	High		
Manipulations	Moderate, short term only		
Traitements Invasifs autres		Quality of evidence	
Acupuncture		Moderate, but conflicting	
Intradiscal techniques		Very low	
Radiofrequency facet denervation		Low	
Radiofrequency lesioning dorsal root ganglion		Very low	
Radiofrequency neurotomy of sacro-iliac joint		No evidence	
Neuroreflexotherapy		Low	
Percutaneous electrical nerve stimulation		Low	
Adhésiolyse		Very low	
Spinal Cord Stimulation		Low (failed back surgery syndrome)	
Chirurgie		Quality of evidence	
Discectomie en cas de prolapsus, hernie discale sans sciatique		No evidence	
Discectomie lors de conflit discoradiculaire avec sciatique		Low	
Arthrodeèse (fusion) lors de CLBP sans sciatique		Low against	

KCE 2007

Selon le KCE, seuls trois traitements ont prouvé leur efficacité:



Ecole du dos

Problèmes:

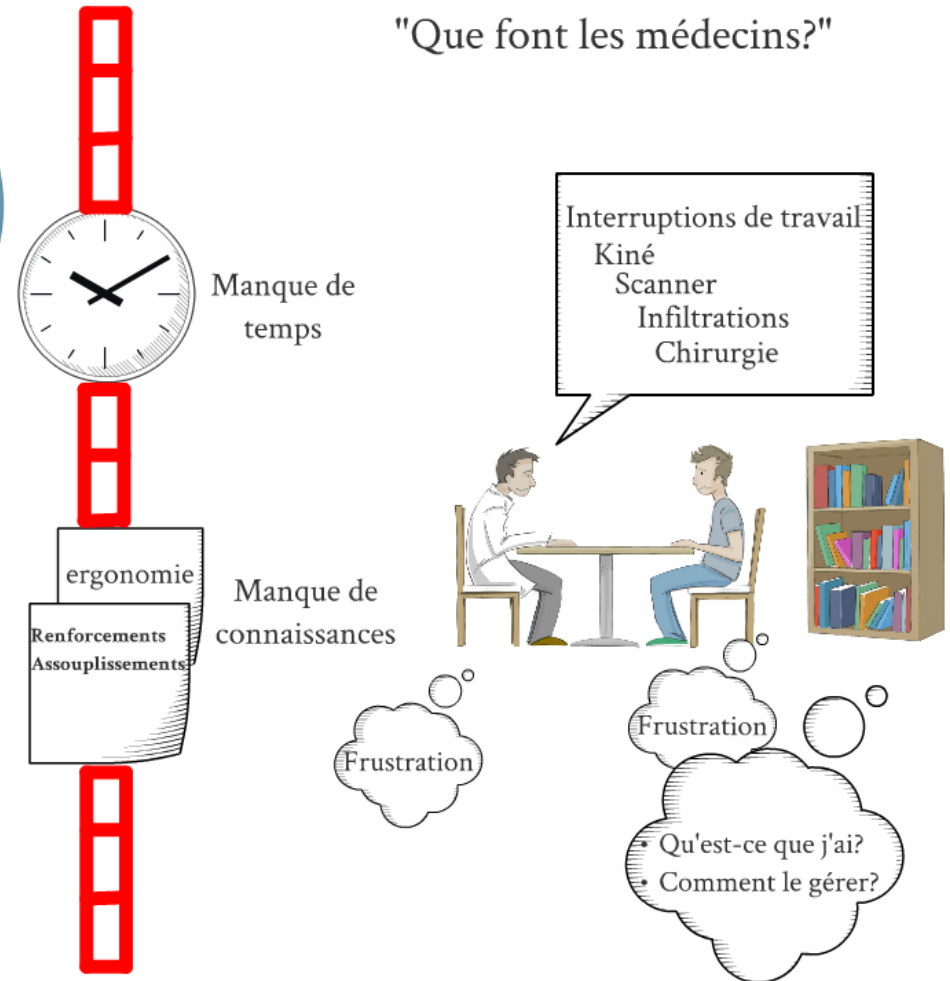
- absence de suivi après les 36 séances
- manque de temps
- coût

Formation manutention

Problèmes:

- logistique (remplacements, etc.)
- coût formation
- coût salarial des travailleurs

Faux problèmes!



Il manque quelque-chose!

Pictos

Cost Benefit

Lieflets

Cost Benefit

Group training

Cost Benefit

Medical examination

Cost Benefit

Ergonomics

Cost Benefit

Prevention Cost "Benefit"

My Medicoach

- Salarial cost
- Organizational cost
- Commercial cost
- Insurance cost ?
- Workplace Wellness
- Corporate Social Responsibility

Back school

Fedris
> 1 month
< 3 month

Cost Benefit

E-Learning

Cost Benefit

Warm up

Cost Benefit

Tool Box Meeting

Cost Benefit

•••••

Cost Benefit

Ergonomics



Group training



My Medicoach

M
exa

Medi
examin

Data
Testin

Back school

Fedris

> 1 month

< 3 month



Lieflets



Pictos



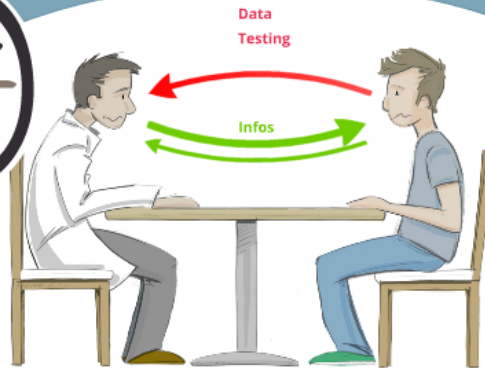
Tool Box Meeting



Warm up



Medical examination



Custom



- Stretching - strenghtening
- Ergonomics
- ...



- Back school
- General practitioner
- Physiotherapist
- Stretching - strenghtening
- ...



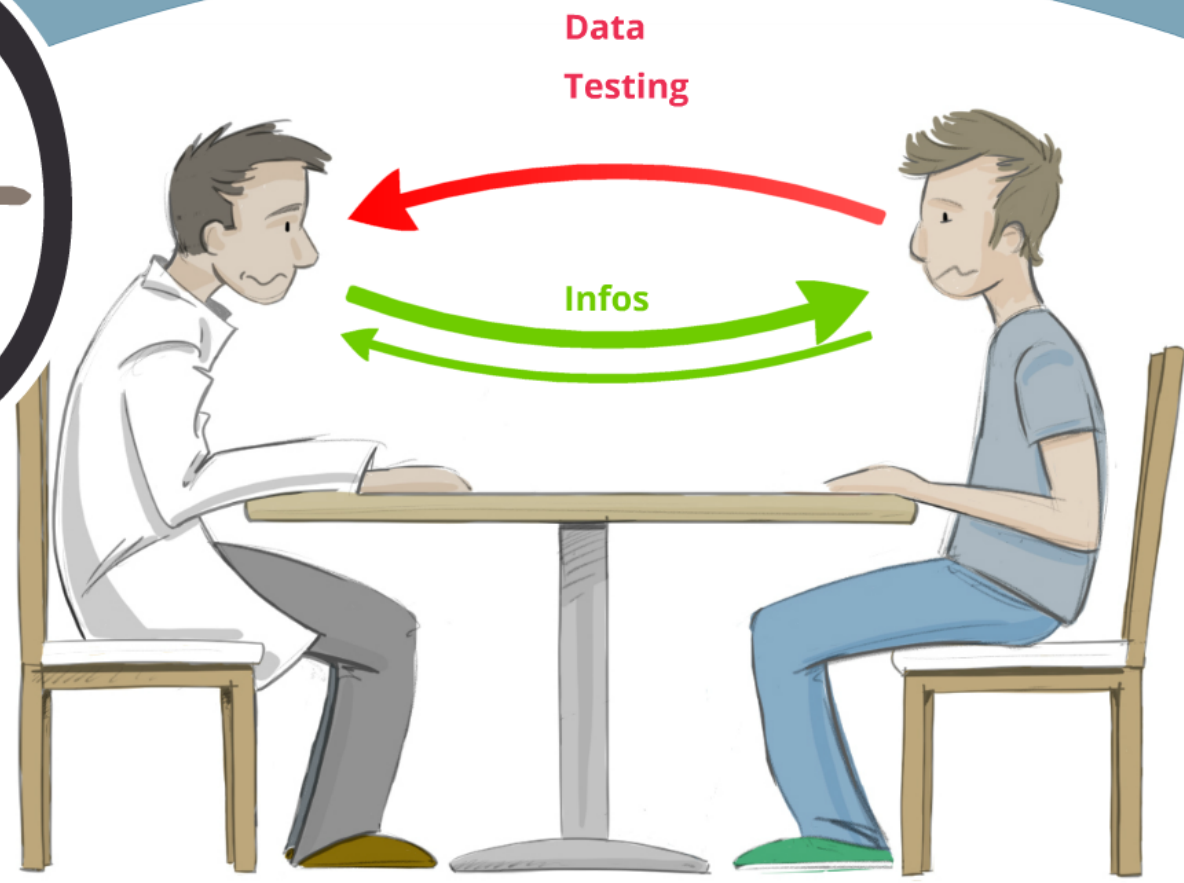
- General practitioner
- Physio
- Shoe sole
- Stretching - strenghtening
- ...

Cost



Benefit

Medical examination



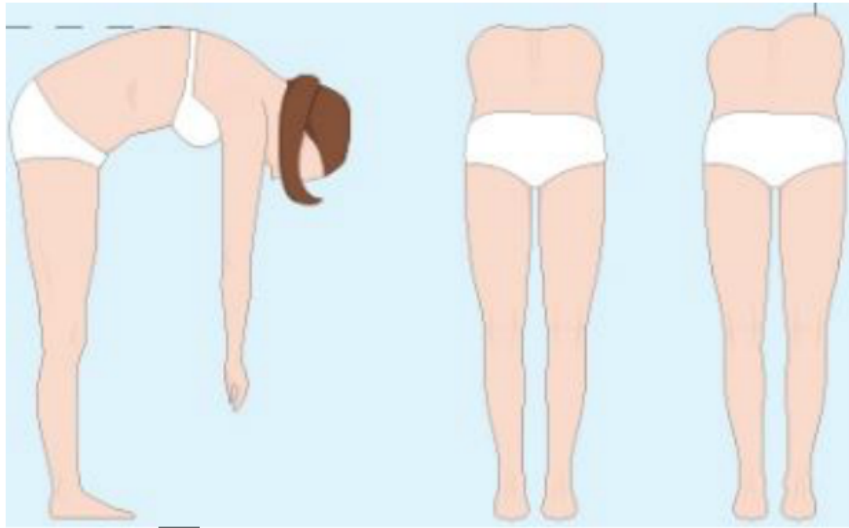
Custom



- **Stretching - strenghtening**
- **Ergonomics**
- ...



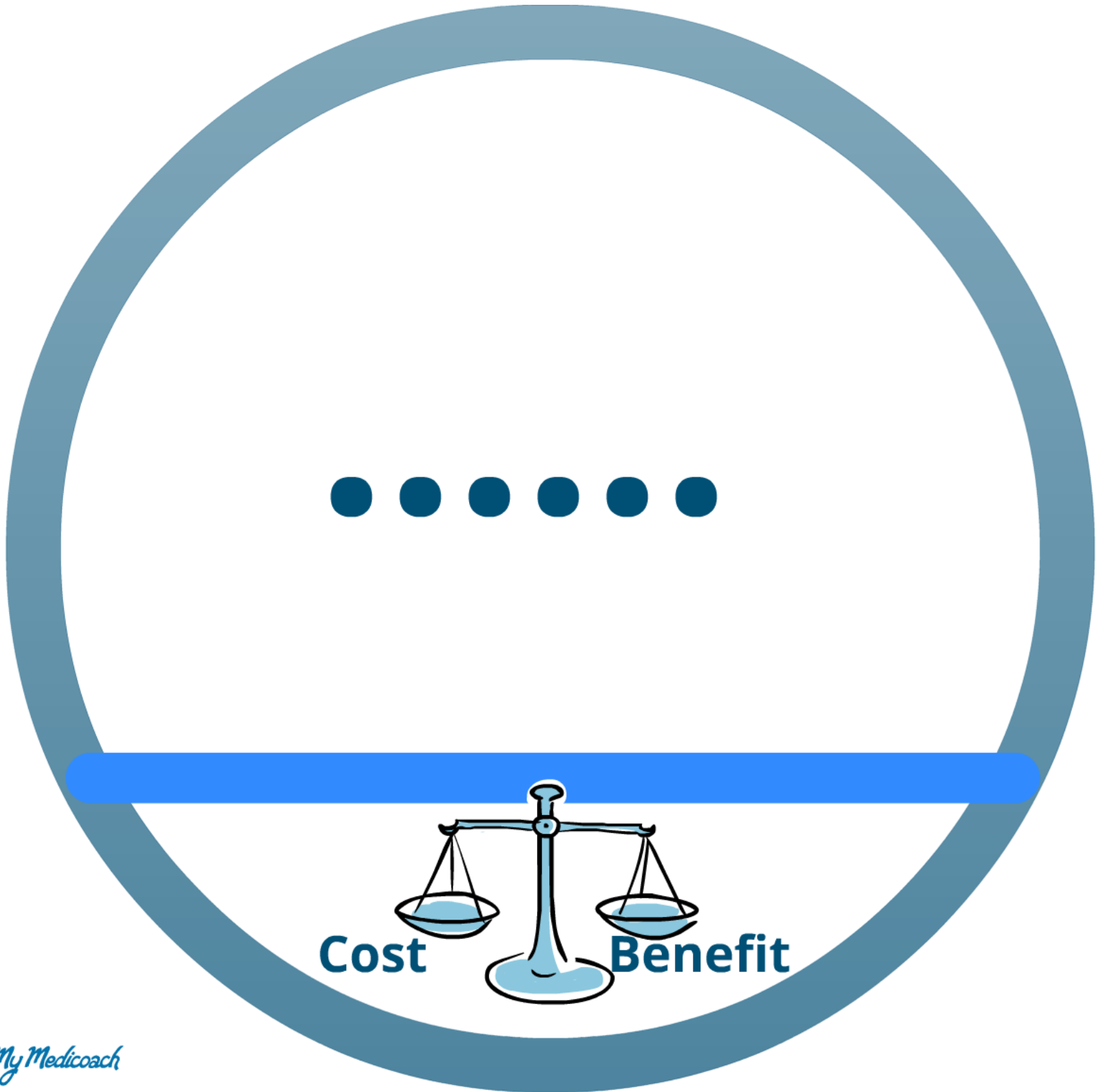
- **Back school**
- **General practitioner**
- **Physiotherapist**
- **Stretching - strenghtening**
- ...



- **General practitioner**
- **Physio**
- **Shoe sole**
- **Stretching - strenghtening**
- ...

E-Learning





"Il nous faut un support pédagogique percutant."

Texte
Visuel
Accessible
Interactif



Animations en image de synthèse

Confidentiel

Information



App

"Je ne changerai un comportement que si je **comprends** ce que cela m'apportera."

"J'ai besoin d'un **coach** qui me stimule."

Confidentiel

Renforcements - Assouplissements

Jeu video (Serious game)

Meilleur retour sur investissement du jeu sérieux comparativement à l'e-learning classique si ce dernier reste moins cher, il est moins performant en termes de :

- « rétention » d'information
- « transmission de connaissances »
- « développement comportemental », etc.

(Pascal Balossier A.W.T. ancien chercheur à l'ULG sur ces sujets)

Interactif
Ludique
Immersif
Scénarisé

Parcours libre
Placement de l'apprenant dans un contexte d'action

Confidentiel

Ergonomie

cho-Social
Collaboration école du dos St Luc Bxl