



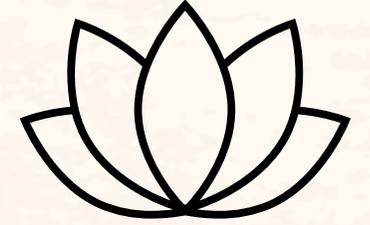
UN PROGRAMME DE YOGA ADAPTÉ EN TÉLÉ-RÉÉDUCATION



16 novembre 2023

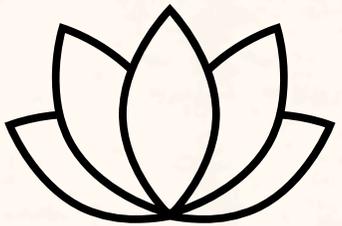
Léa DURAND

Masseur-kinésithérapeute DE



01

CONTEXTE GÉNÉRAL



01 CONTEXTE GÉNÉRAL

TÉLÉSOIN

Depuis le **24 juillet 2019**

« Une forme de pratique de soins à distance utilisant les technologies de l'information et de la communication »

(légifrance, 2019)



TÉLÉ-RÉÉDUCATION

COVID-19 : modification des lois

→ Mise en place de la télé-rééducation de façon **temporaire**
(légifrance, 2020)

3 juin 2021 : décret relatif au télésoin

→ Mise en place de la télé-rééducation de façon **définitive**
(légifrance, 2021)



01 CONTEXTE GÉNÉRAL

TÉLÉ-RÉÉDUCATION

Intérêt et efficacité en phase
chronique d'AVC
(Moradi V, et al, 2021)



INTÉRÊTS

- Diminuer la transmission du virus
- Améliorer les capacités physiques
- Efficacité = rééducation standard
- Facilite l'accès aux soins
 - Difficultés de transport
 - Déserts médicaux

(Moradi V, et al, 2021, HAS 2021)



01 CONTEXTE GÉNÉRAL

Bienfaits du yoga chez une population d'AVC chronique :



Souplesse



Proprioception



Force musculaire



Fonctions :
Équilibre
Marche
Mobilité



Santé mentale :
Anxiété
Dépression

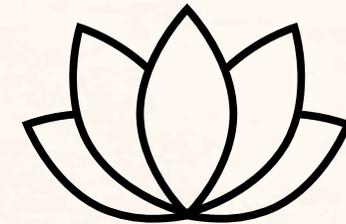


(Schmidd, et al 2014, Thayabaranathan et al 2017, Mooventhan, 2017) 4

01 CONTEXTE GÉNÉRAL

Faisabilité du **programme YOG'AVC** en télé-rééducation :

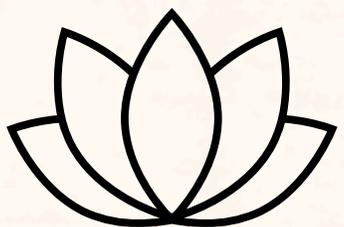




02

MÉTHODE

Étude pilote randomisée contrôlée

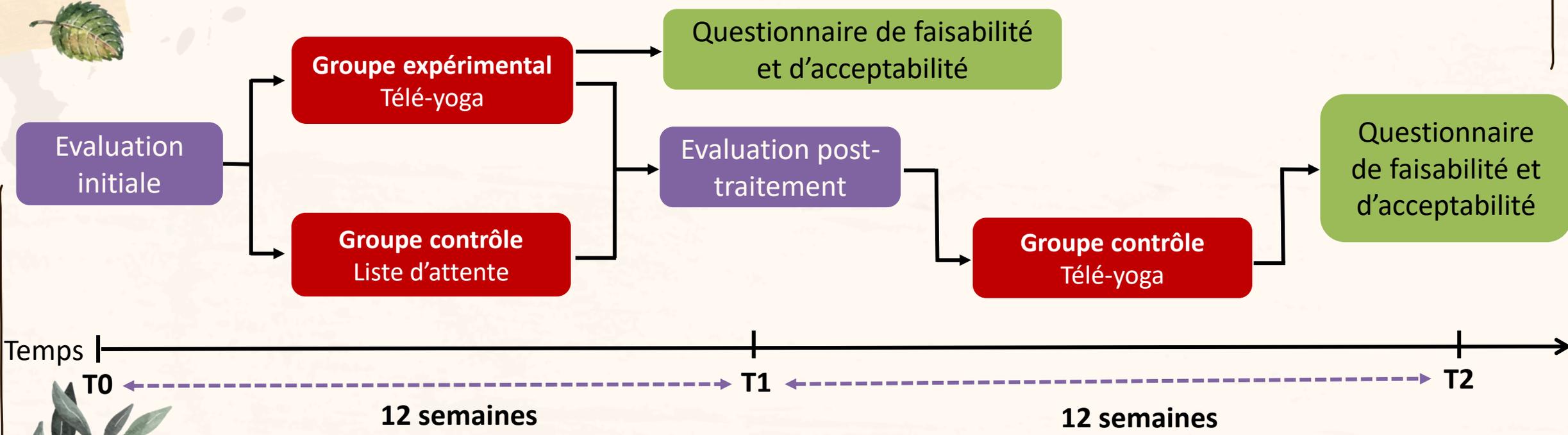


02

MÉTHODE

Étude pilote randomisée contrôlée

Critères d'inclusion :
France entière
Phase chronique d'AVC
Capacité de tenir debout
Marcher sur 4 mètres
Descente au sol (avec ou sans aide)



02 MÉTHODE

Télé-yog'avc

Séance en visio-conférence



2 x / semaine (1h)
Groupe de 4 personnes max

Séance en vidéo



1 x / semaine (1h)
Autonomie, support vidéo

02 MÉTHODE

Séance type YOG'AVC



Centrage

- Position assise
- Travail méditatif et respiratoire
- 5 minutes



Echauffement

- Position assise
- Exercices d'échauffement articulaire/musculaire
- 10 minutes



Cœur de séance

- Postures debout alternées avec des postures assises
- Equilibre, renforcement musculaire, souplesse
- 30 minutes



Retour au calme

- Postures au sol
- Souplesse et exercice respiratoire (± renfo)
- 10 minutes



Relaxation finale

- Position allongée
- Relaxation guidée
- 5 minutes



02 MÉTHODE



Evaluations



Evaluation principale

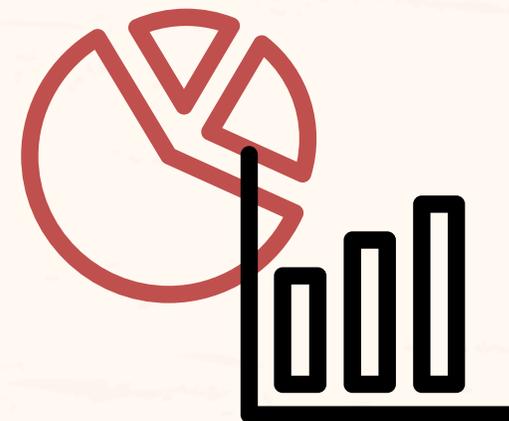
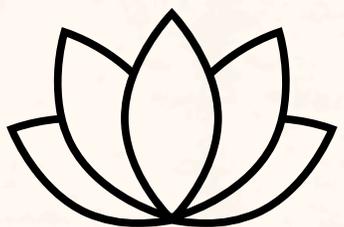
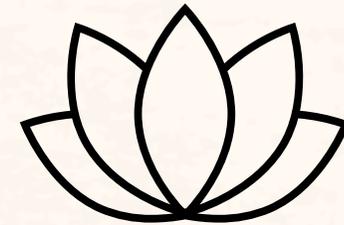
Acceptabilité et faisabilité évaluées par un **questionnaire**

Evaluation secondaire

Efficacité évaluée :

- **Evaluateur à l'aveugle en visio**
- **Tests physiques** (équilibre et mobilité fonctionnelle)
- **Questionnaires psychologiques** (anxiété et dépression)

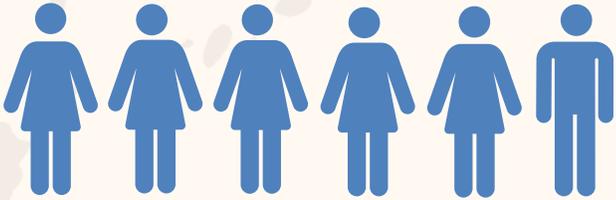
03 RÉSULTATS



03 RÉSULTATS

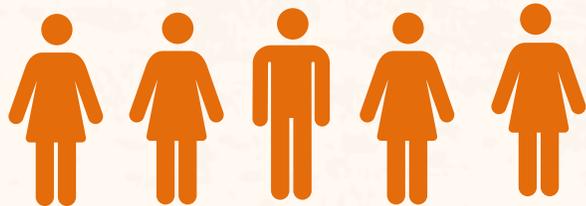


11 patients inclus :



Groupe
expérimental

Temps post-AVC :
≈ 40 mois



Groupe
contrôle

Age :
≈ 49 ans

03

RÉSULTATS

Critère principal



Faisabilité technique :
Soucis informatiques
Distance avec la webcam
3 postures compliquées à réaliser



Sécurité :
Pas d'évènement
indésirable grave



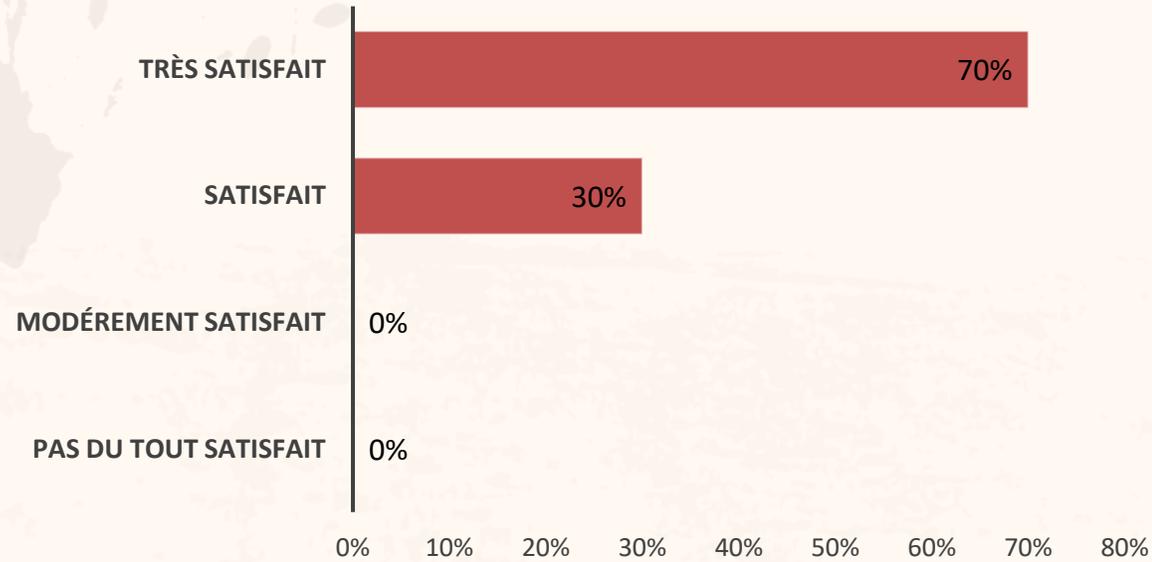
03

RÉSULTATS

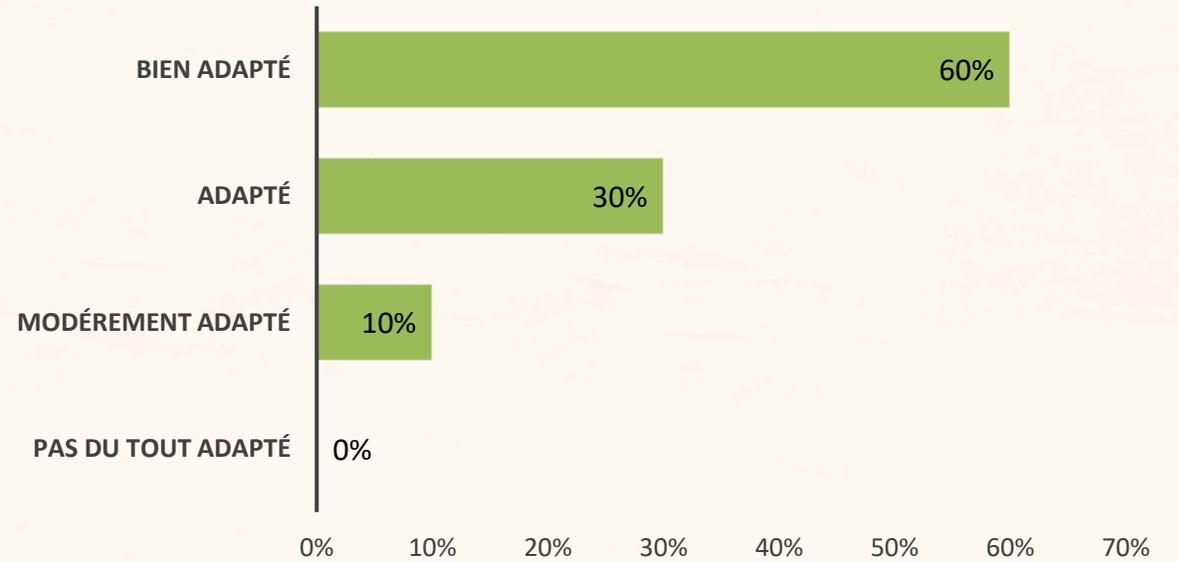
Séances en visioconférence



Satisfaction



Difficulté perçue



03 RÉSULTATS

Observance :

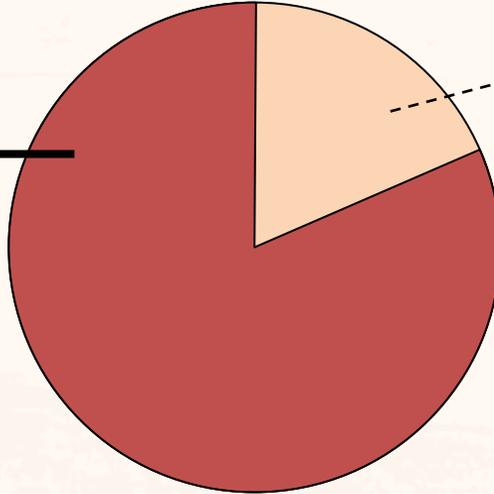


Motif d'absence :
Vacances, RDV médical, problèmes de santé, organisation personnelle, problèmes de connexion



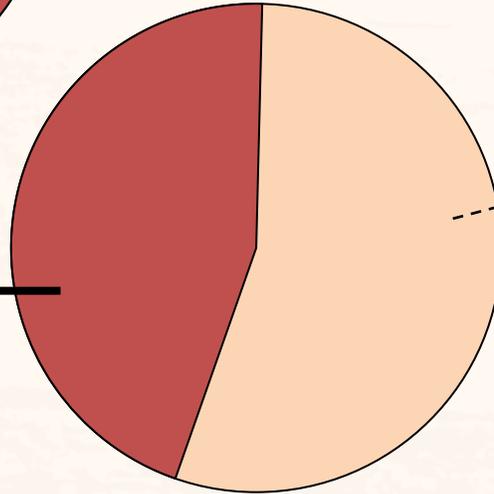
77,3%

Séances en groupe



44,4%

Séances en autonomie



Raison de non-observance :
Manque de motivation, manque de temps, problèmes de santé, problèmes informatiques

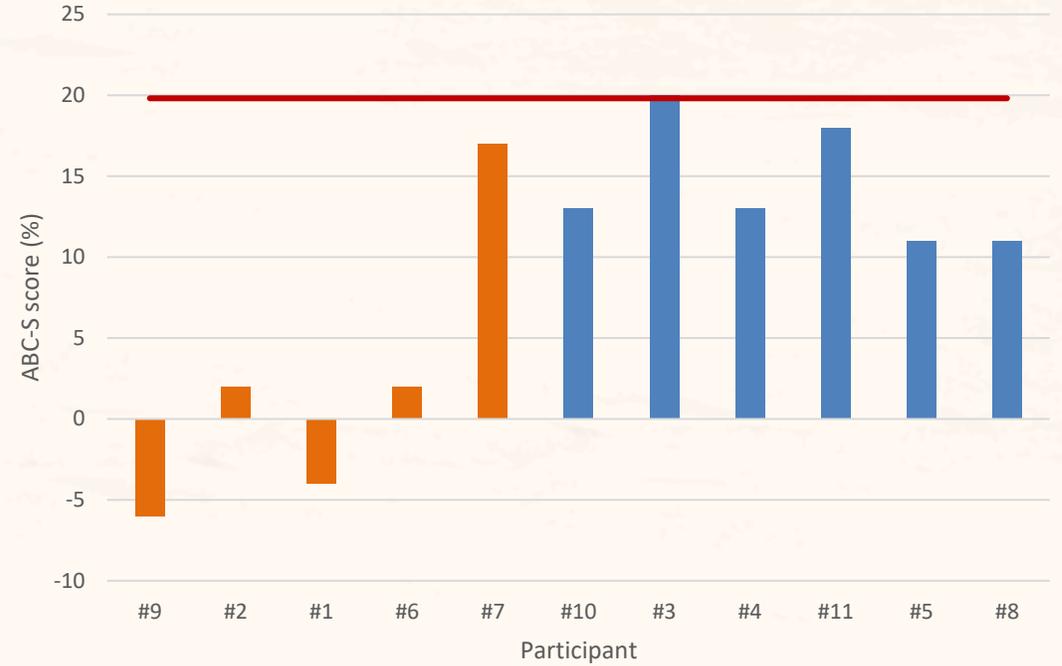
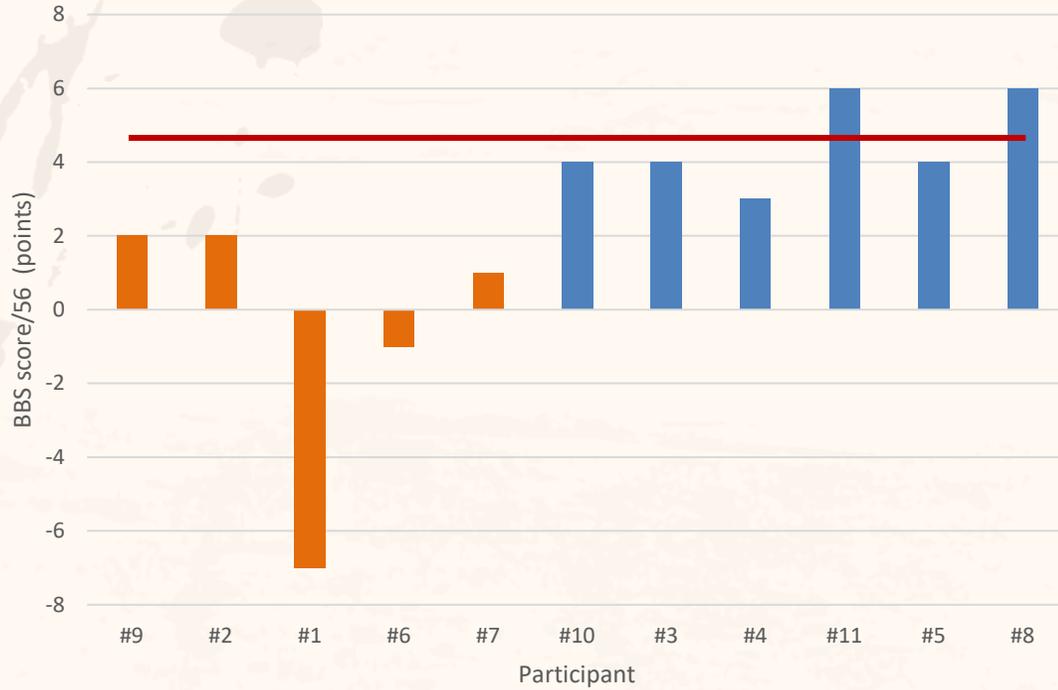
03

RÉSULTATS

Evolution des patients en post-traitement Critères physiques : équilibre



.....

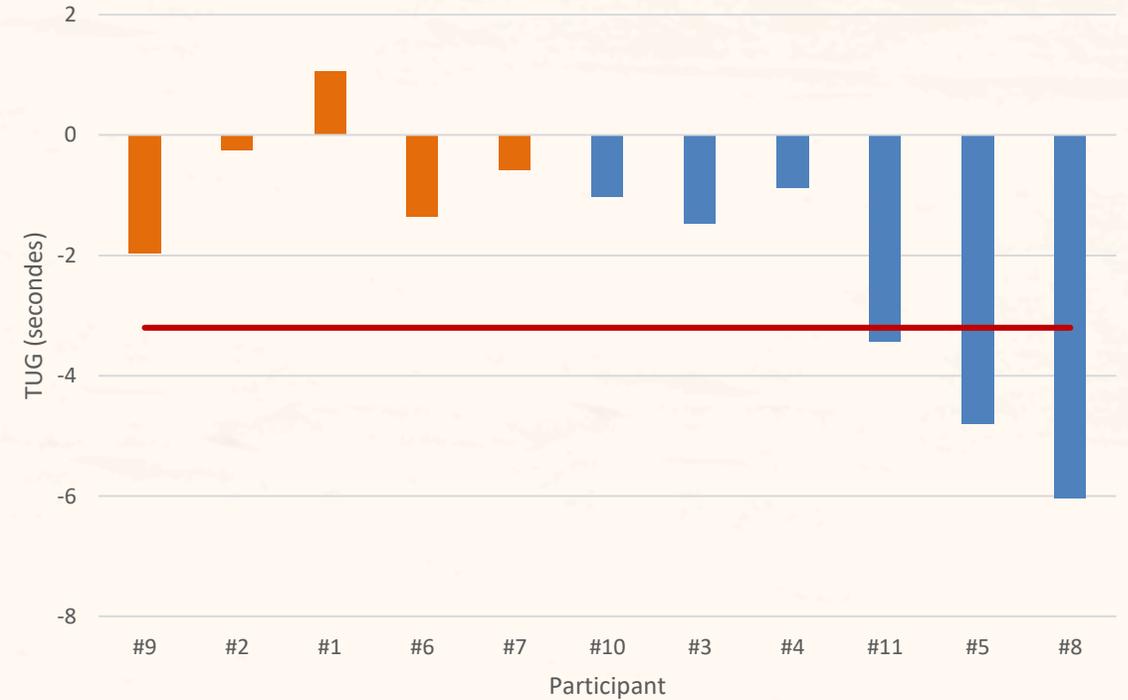


- *CMD : changement minimal détectable*
- *Groupe expérimental : télé-yoga*
- *Groupe contrôle*

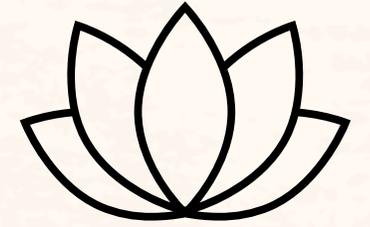
.....

03 RÉSULTATS

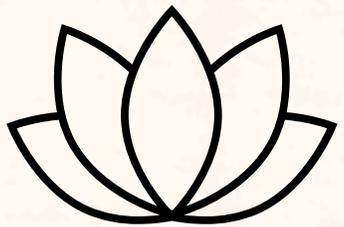
Evolution des patients en post-traitement Critères physiques : mobilité fonctionnelle



- *CMD : changement minimal détectable*
- *Groupe expérimental : télé-yoga*
- *Groupe contrôle*



04 DISCUSSION



04 DISCUSSION



Faisabilité :

Malgré quelques problèmes techniques mineurs :
programme faisable

Satisfaction :

Télé-yoga : majoritairement bien apprécié avec envie de poursuivre (100% auraient aimé continuer)
60% aimeraient tester du présentiel
40% préféreraient continuer en visio

Observance :

Bonne observance en séance supervisée
Observance moins bonne en autonomie
Favoriser les **séances supervisées**

Limites : Etude pilote

Résultats :

Amélioration des critères physiques
(équilibre, mobilité fonctionnelle)
Résultats doivent être confirmés avec un
échantillon plus large



MERCI DE VOTRE ATTENTION



REFERENCES

1. Ministère. Article L6316-2 - Code de la santé publique - Légifrance [Internet]. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000038841874
2. Ministère. Article 1 - Arrêté du 16 avril 2020 complétant l'arrêté du 23 mars 2020 prescrivant les mesures d'organisation et de fonctionnement du système de santé nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire - Légifrance [Internet]. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/article_jo/JORFARTI000041807263
3. Ministère. Décret n° 2021-707 du 3 juin 2021 relatif à la télésanté. 2021-707 juin 3, 2021.
4. Moradi V, Babae T, Esfandiari E, Lim SB, Kordi R. Telework and telerehabilitation programs for workers with a stroke during the COVID-19 pandemic: A commentary. *Work*. 29 janv 2021;68(1):77-80.
5. HAS. Qualité et sécurité du télésoin : critères d'éligibilité et bonnes pratiques pour la mise en œuvre [Internet]. Saint-Denis La Plaine; 2021. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/jcms/p_3240878/fr/qualite-et-securite-du-telesoin-criteres-d-eligibilite-et-bonnes-pratiques-pour-la-mise-en-oeuvre
6. Schmid AA, Miller KK, Van Puymbroeck M, DeBaun-Sprague E. Yoga leads to multiple physical improvements after stroke, a pilot study. *Complement Ther Med*. déc 2014;22(6):994-1000.
7. Thayabaranathan T, Andrew NE, Immink MA, Hillier S, Stevens P, Stolwyk R, et al. Determining the potential benefits of yoga in chronic stroke care: a systematic review and meta-analysis. *Top Stroke Rehabil*. 19 mai 2017;24(4):279-87.
8. Moovenan A, Nivethitha L. Evidence based effects of yoga in neurological disorders. *J Clin Neurosci*. sept 2017;43:61-7.

03 RÉSULTATS



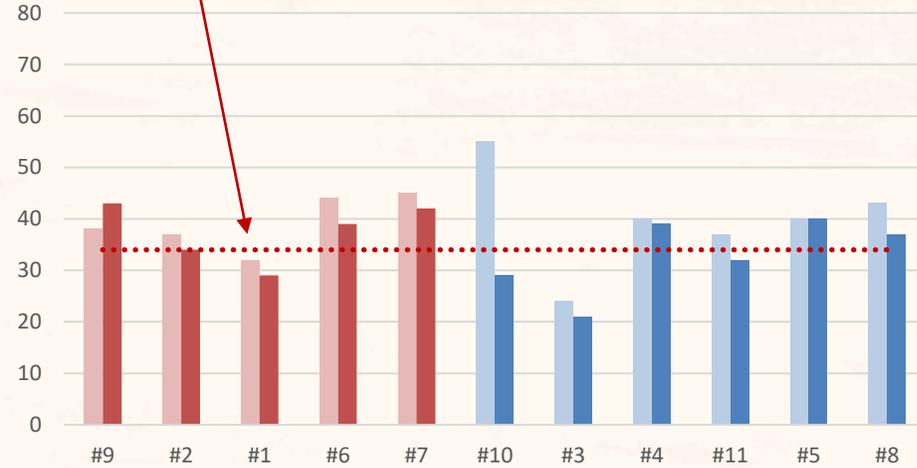
Anxiété_état

Norme sujets 60-69
Anxiété-état : 31,5 points



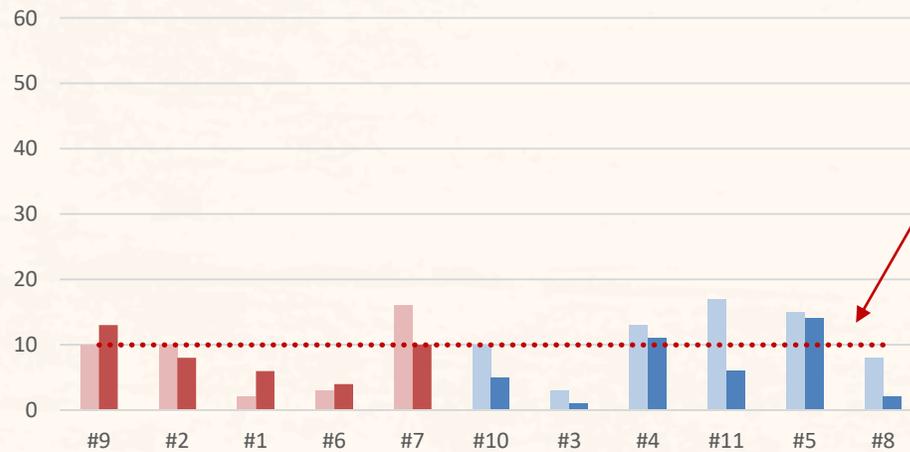
Norme sujets 60-69
Anxiété-trait : 34 points

Anxiété_trait



Dépression

Dépression nul ou minime : score < 10 points



- T0 Grp contrôle
- T1 Grp contrôle
- T0 Grp Exp
- T1 Grp Exp