

Docteur, j'ai besoin d'une arthroplastie du genou. Puis-je utiliser la technologie numérique pour réduire ma douleur après l'intervention chirurgicale ?

L'utilisation de technologies numériques telles que les compteurs de pas et les programmes d'exercices proposés sur un iPad peuvent aider les personnes ayant subi une arthroplastie du genou à suivre un programme d'exercices susceptible de réduire la douleur.

Quelles sont les données probantes sur ce sujet?

RÉSUMÉ DES RÉSULTATS

Technologie numérique plus soins habituels vs soins habituels

Résultat	Différence de score entre les groupes	Effet
Score de douleur*	Environ 1 point	Les deux groupes avaient moins de douleur à 3 mois ; un groupe n'était pas meilleur que l'autre.
Intensité de la douleur*	Environ 4 points	Les personnes qui utilisaient la technologie numérique présentaient une intensité de douleur inférieure à 3 mois par rapport aux personnes qui n'utilisaient pas la technologie numérique.
Indice d'invalidité liée à la douleur*	Environ 10 points	Les personnes ayant utilisé la technologie numérique avaient moins de handicaps dus à la douleur à 3 mois que les personnes n'utilisant pas la technologie numérique.

*score plus élevé = douleur plus grande

De quel genre d'étude s'agit-il?

Il s'agissait d'un essai contrôlé randomisé.

Qui? Cette étude a inclus 102 adultes (âge moyen 68 ans ; 67 % de femmes ; 90 % de personnes blanches) admis en rééducation suite à une arthroplastie totale du genou à cause de l'arthrose. Tous les participants possédaient un téléphone intelligent et savaient utiliser l'Internet.

Quoi? L'étude a examiné un ensemble de technologies numériques avec les soins habituels comparativement aux soins habituels seuls.

Ensemble de technologies numériques + Soins habituels	vs	Soins habituels
1. Programme d'exercices dispensé sous forme d'instructions verbales et d'un		1. Programme d'exercices dispensé sous forme d'instructions verbales ou écrites 2. Compteur de pas Fitbit® (avec les fonctions suivantes désactivées : notifications de nombre

<p>iPad®</p> <p>2. Compteur de pas Fitbit®</p> <p>3. Coaching santé toutes les 2 semaines pendant 3 mois avec fixation d'objectifs basés sur les progrès individuels ci-dessus</p> <p>Les composantes ci-dessus ont été offertes pendant 6 mois.</p>	<p>de pas, rappels de mouvement, objectifs de nombre de pas)</p> <p>Les composantes ci-dessus ont été offertes pendant 6 mois.</p>
--	--

Pourquoi cette recherche a-t-elle été effectuée ?

Les exercices de renforcement et d'amplitude de mouvement sont connus pour réduire la douleur et améliorer la mobilité chez les personnes souffrant d'arthrose du genou. La technologie numérique telle que les applications informatiques ou iPad® et les compteurs de pas Fitbit® peuvent aider les gens à respecter le programme d'exercices recommandé par leurs prestataires de soins de santé. Les chercheurs voulaient savoir si l'utilisation de la technologie numérique réduirait la douleur et augmenterait l'activité physique des personnes après une arthroplastie du genou. Les personnes qui utilisaient la technologie numérique n'avaient pas de scores de douleur inférieurs à ceux des patients qui n'utilisaient pas la technologie, mais elles rapportaient une intensité de douleur plus faible et une incapacité due à la douleur moindre. Les préoccupations concernant cette étude incluent la nécessité pour les gens d'être à l'aise avec l'utilisation d'Internet et le fait que les participants savaient à quel groupe de traitement ils étaient affectés, ce qui aurait pu affecter leur capacité à suivre leur programme d'exercices.

Ce résumé des données probantes est basé sur l'article suivant :

Duong V, Robbins SR, Dennis S, et al. **Combined Digital Interventions for Pain Reduction in Patients Undergoing Knee Replacement: A Randomized Clinical Trial.** *JAMA Netw Open.* 2023 Sep 5;6(9):e2333172. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2023.33172. PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37713201>)

Publié : mardi 7 novembre 2023

Veillez noter que les informations contenues dans ce document ne doivent pas être interprétées comme une alternative à l'avis médical d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions sur un sujet médical, vous devez consulter votre professionnel de la santé et ne devez jamais retarder la consultation

d'un médecin, ignorer l'avis d'un médecin ou interrompre le traitement sur la base des informations fournies ici.

