



# Programme de gestion de l'activité progressive (PGAP)

*Des millions de canadiens souffrent de douleur persistante reliée à une blessure ou à une maladie. La douleur persistante demeure le problème de santé le plus coûteux en termes de coûts pour la personne, la société et le système de santé. Bien que la majorité des personnes atteintes de douleur persistante vont démontrer un rétablissement complet ou partiel, plusieurs d'entre elles développeront une incapacité permanente.*

## **Un traitement minimisant l'incapacité reliée à la douleur**

### **L'activité : la clé du succès en réadaptation**

La douleur est associée à une diminution du niveau d'activité. Pour les personnes atteintes de douleur persistante, éviter l'activité peut entraîner l'ankylose des muscles, une faible tolérance à l'activité physique, une aggravation de l'incapacité et finalement une diminution de la qualité de vie. Des recherches récentes ont appuyé la notion que le retour à l'activité est critique pour le succès de la réadaptation des individus atteints de douleur persistante.

Malheureusement, le fait de recommander d'augmenter le niveau d'activité n'est pas suffisant pour réduire le degré d'incapacité associé à la douleur. Il est évident que l'augmentation du niveau d'activité implique un lien complexe entre plusieurs facteurs, incluant les symptômes physiques de la personne, son style de vie, son environnement, ses perceptions et croyances, et sa confiance en son habileté à surmonter ses difficultés. En effet, les facteurs psychosociaux sont considérés comme étant les déterminants les plus significatifs de l'incapacité reliée à la douleur.

Le programme de gestion de l'activité progressive (PGAP) est le premier programme de prévention de l'incapacité conçu spécifiquement pour cibler les facteurs de risque psychosociaux associés à la douleur et l'incapacité. PGAP s'adresse aux clients qui souffrent de douleur persistante et pour qui les symptômes de douleur et les facteurs psychosociaux sont des barrières importantes pour le progrès en réadaptation. PGAP est un programme d'intervention de 10 semaines qui a été conçu pour faciliter la réadaptation chez les individus souffrant de divers états de santé associés à la douleur persistante. PGAP a engendré des résultats positifs pour des individus qui souffrent de lombalgies, d'entorses cervicales, de fibromyalgie, d'ostéo-arthrite et d'arthrite rhumatoïde.

### **Une approche communautaire**

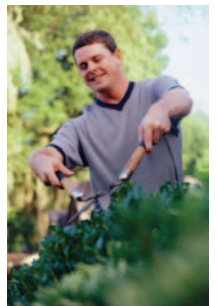
Afin d'augmenter l'accessibilité de PGAP, le programme a été développé comme faisant partie d'une approche communautaire de gestion de l'incapacité. Le réseau de cliniciens certifiés dans le cadre de PGAP grandit constamment au sein des différentes régions du Canada et des États-Unis. Le site Web PDP-PGAP.com offre une liste des cliniciens certifiés disponibles pour les différentes régions. Le développement d'une large distribution d'intervenants offrant les services PGAP assure que les clients peuvent être traités dans des délais raisonnables et dans un lieu près de leur résidence.

### **L'impact de PGAP**

Une étude récente a comparé les individus qui ont participé à PGAP et à des traitements de physiothérapie (N=70) avec des individus ayant reçu seulement des traitements de physiothérapie (N=60). Les participants dans cette étude avaient subi des blessures au cou, aux épaules ou au dos à la suite d'un accident automobile. En moyenne, l'accident datait d'environ 6 mois au moment de leur orientation à PGAP. La participation à PGAP et au traitement de physiothérapie a été associée à une plus forte possibilité de retour au travail (75%) que la participation aux traitements de physiothérapie seulement (50%), p. < 001. Les différences entre les conditions de traitement étaient plus accentuées pour le sous-groupe d'individus ayant obtenu les plus hauts scores sur les mesures des facteurs de risque psychosociaux. Ces résultats suggèrent que PGAP peut être un moyen efficace d'améliorer le niveau de fonctionnement et de faciliter le retour au travail des individus à risque de développer une incapacité prolongée en raison de la douleur persistante.

**Pour plus d'informations au sujet de PGAP, des séminaires de formation ou des références, contactez : [info@PDP-PGAP.com](mailto:info@PDP-PGAP.com) ou visitez notre site Web au [www.PDP-PGAP.com](http://www.PDP-PGAP.com)**

5595 Fenwick Street, Suite 314, Halifax, Nova Scotia, Canada B3H 4M2  
Tel: (902) 471 7864, Fax: (902) 421 1292 ([info@PDP-PGAP.com](mailto:info@PDP-PGAP.com))



Centre universitaire de recherche sur la douleur et l'incapacité  
University Centre for Research on Pain and Disability