

La kinésiophobie - La peur du mouvement

Basé sur l'article « la peur de la douleur » de Vlaeyen J.W.S, 2009



Rédigé par l'équipe algologique
du CHA-Vivalia

Les peurs et les craintes associées à la douleur peuvent avoir comme conséquence un évitement des activités par crainte d'augmenter la douleur ou d'aggraver une lésion.

La définition de la kinésiophobie est « une peur excessive, irrationnelle et débilitante du mouvement et de l'activité physique résultant d'un sentiment de vulnérabilité à une blessure douloureuse » (Kori et al).

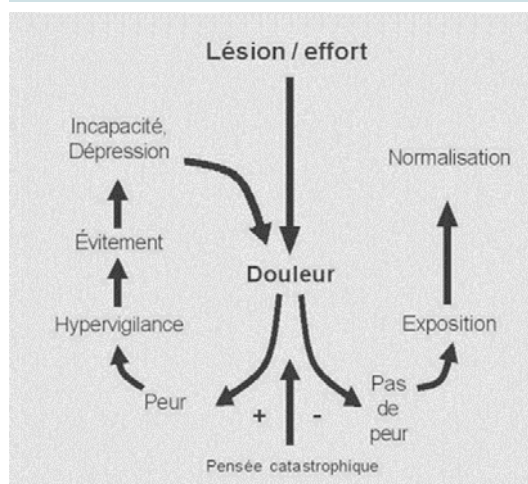
L'interprétation erronée/catastrophique et le jugement négatif entraînent une peur concernant la douleur. Cette peur peut amener une hypervigilance ou des conduites d'évitement, qui peuvent également intervenir dans la perpétuation de la douleur.

En effet, l'évitement participe au renforcement de la douleur à un niveau physique et psychologique.

- > Au niveau physique : le patient qui fuit les activités physiques quotidiennes diminue sa capacité fonctionnelle et musculaire.
- > Au niveau psychologique : le patient qui n'expérimente pas l'activité renforce sa croyance que l'activité est néfaste/dangereuse.

De plus, **l'évitement diminue** les activités de plaisir, les activités professionnelles (absentéisme), les contacts sociaux, ce qui peut engendrer des troubles de l'humeur tels que la dépression, l'irritabilité, la frustration.

La kinésiophobie, 1995
Modèle peur-évitement de Vlaeyen J.W.S.



Comment intervenir en tant que soignant ? :

- > **Réassurance verbale / éducation** sur le mécanisme kinésiophobique tout en encourageant la personne à expérimenter les activités qu'il évitait auparavant.
- > **Reprendre** progressivement **les activités physiques** afin de remettre en question ses croyances erronées et diminuer ses peurs. Une kinésithérapie peut également aider à reprendre confiance dans sa capacité à se remobiliser.
- > **Expliquer l'importance de la mobilisation au niveau global** : physiologique (sommeil, cardiaque, respiratoire,...), psychologique, professionnel et social.

Une échelle existe afin d'évaluer l'indice de kinésiophobie: la TSK (Tampa Scale for Kinésiophobia).