

TROUBLES MUSCULO-

La dépression, un frein à la réadaptation et au retour au travail?

»» Des études récentes suggèrent que les symptômes de dépression associés à des lésions musculo-squelettiques pourraient nuire à la réussite de la démarche de réadaptation des travailleurs atteints et donc, à leur capacité à retourner en emploi. Les connaissances scientifiques actuelles ne permettant pas de dépister ceux chez qui ce problème de santé risque de devenir chronique, les chercheurs ont voulu examiner la valeur prédictive d'un état dépressif sur les résultats des programmes de réadaptation d'individus ayant subi une telle lésion depuis peu de temps.

que les symptômes de la dépression pourraient augmenter le risque d'incapacité prolongée des travailleurs atteints. En effet, de 20% à 50% de ceux qui éprouvent des douleurs musculo-squelettiques montrent aussi des signes de dépression graves et s'absentent du travail deux fois plus longtemps que les individus qui en sont épargnés. Cela est d'autant plus inquiétant que l'Organisation mondiale de la santé prévoit que d'ici à 10 ans, la dépression représentera la deuxième cause d'inaptitude à travailler dans les pays industrialisés. Ainsi, la possibilité de repérer les personnes

voulu savoir si ces symptômes pouvaient avoir une valeur prédictive du rétablissement d'individus ayant récemment subi une lésion musculo-squelettique découlant du travail.

Les chercheurs croient que la mesure de la dépression peut avoir une valeur prédictive de l'issue de la démarche de réadaptation de travailleurs souffrant d'un TMS de nature professionnelle.

Les résultats de la recherche indiquent que les personnes très déprimées qui entreprennent un traitement de réadaptation sont moins susceptibles que d'autres de reprendre leur travail par la suite.



Photo: iStockphoto

Parmi tous les problèmes de santé bénins dont souffrent les travailleurs nord-américains, les troubles musculo-squelettiques (TMS) chroniques sont les plus coûteux. Au Québec, en 2008, la CSST a versé plus de 547 millions de dollars pour 125 783 TMS qu'elle a reconnus et acceptés au cours de cette année¹. Or, des études récentes indiquent

à risque avant que leur problème ne se chronicise permettrait de prévenir ou de réduire considérablement leur souffrance, ce qui favoriserait la reprise de leurs activités normales. La relation entre les symptômes dépressifs et les résultats de la réadaptation n'ayant fait l'objet d'études que chez des gens dont la maladie était déjà devenue chronique, une équipe de recherche de l'Université McGill, dirigée par Michael J.L. Sullivan, a

Les chercheurs ont fait appel à la collaboration de six cliniques de réadaptation québécoises pour recruter 225 travailleurs atteints d'un TMS invalidant depuis 12 semaines ou moins. Ces sujets recevaient des traitements de physiothérapie visant le rétablissement de leurs capacités fonctionnelles et bénéficiaient d'un suivi médical. Au début, au milieu et à la fin de leur programme de réadaptation d'une durée de quatre à sept semaines, ils ont passé des tests servant à mesurer leur état de dépression et l'intensité de leur douleur. Les scientifiques ont également évalué s'ils manifestaient ou non une pensée catastrophique, c'est-à-dire la tendance à se concentrer sur la douleur et à en amplifier le danger, et s'ils craignaient le mouvement. Puis, 12 mois suivant la fin de leur traitement, 207 des participants ont répondu à un questionnaire par téléphone.

La dépression, une influence marquante sur la réadaptation

L'évaluation du début de la recherche a révélé que 40% des patients étaient dépressifs, une caractéristique plus fréquente chez les femmes et chez les plus jeunes du groupe. Ces personnes ont rapporté des douleurs dans davantage de régions corporelles que les autres

1. Groupe de connaissances et surveillance statistiques, IRSST.

SQUELETTIQUES

La possibilité de repérer les personnes à risque avant que leur problème ne se chronicise permettrait de prévenir ou de réduire considérablement leur souffrance.

et obtenu des scores supérieurs quant à l'intensité de leurs maux, à la pensée catastrophique et à la crainte du mouvement ou d'une rechute. Aussi, leurs attentes par rapport à la perspective de reprendre prochainement leur emploi à temps plein ou certaines de leurs activités professionnelles étaient par conséquent peu élevées.

L'analyse des mesures recueillies a mené les chercheurs à conclure que seule celle de la dépression pouvait avoir une valeur prédictive de l'issue de la démarche de réadaptation de travailleurs souffrant d'un TMS de nature professionnelle.

Plus ces individus sont déprimés, plus ils risquent de signaler une douleur persistante, et moins bonnes sont leurs chances de réintégrer leur emploi. Ces observations s'ajoutent à celles, de plus en plus nombreuses, qui soulignent l'influence nuisible de la dépression sur la guérison des problèmes d'ordre musculo-squelettique. Indicateurs d'une perception pessimiste de l'avenir, les symptômes dépressifs auraient comme effet de démotiver les personnes atteintes, qui tendent alors à s'abstenir de leurs activités sociales, récréatives et professionnelles, et même à abandonner leurs traitements de physiothérapie. Cette étude renforce les résultats de recherches précédentes en confirmant que la réduction des symptômes douloureux et dépressifs n'influe pas nécessairement sur l'incapacité à travailler. Cela implique que lorsqu'elle est combinée à un TMS et à une dépression, cette incapacité constitue un défi de taille, tant pour les patients que pour leurs thérapeutes.

Photo : iStockphoto



La réadaptation, un processus antidépresseur ?

L'équipe de recherche a noté avec intérêt que les cas de dépression avaient diminué au cours de la réadaptation. Alors que la moitié des participants manifestaient des symptômes dépressifs dépassant le seuil clinique au début, seuls 20% d'entre eux en présentaient encore à la septième semaine, et ce, même si leur traitement ne comprenait aucune intervention psychologique. À mesure que l'intensité de leur souffrance décroissait, leur attitude face à l'idée de retourner au travail s'améliorait. Un an après la fin de leur démarche de réadaptation, bien que 85% de ces patients déclaraient souffrir encore de leur lésion, 69% d'entre eux travaillaient néanmoins à divers degrés. Les sujets déprimés étaient cependant moins susceptibles de le faire. Cette étude démontre ainsi que les personnes très déprimées qui entreprennent un traitement de réadaptation sont moins

susceptibles que d'autres de reprendre leur travail par la suite.

Ce constat suggère que des facteurs comme l'établissement d'objectifs, la mobilisation et l'encouragement pourraient avoir des effets antidépresseurs, alors que les thérapies classiques pour combattre la dépression seraient moins efficaces pour réduire l'incapacité. Par conséquent, la combinaison de la physiothérapie et de soins psychologiques axés sur l'activité physique pourrait constituer la meilleure approche pour traiter l'incapacité associée à la douleur et à la dépression, ce que de futures recherches pourraient confirmer. Si cela s'avérait, le dépistage de symptômes dépressifs devrait faire partie intégrante d'une approche globale d'évaluation et d'intervention des personnes souffrant de TMS.

Les scientifiques proposent de poursuivre les recherches afin de déterminer les processus par lesquels la dépression influence l'incapacité à travailler et de préciser les formules les plus efficaces pour traiter une telle inaptitude lorsqu'elle se conjugue avec la dépression et la douleur. <<

CLAIRE THIVIERGE

Pour en savoir plus



SULLIVAN, Michael J.L., Maureen SIMMONDS et Ana VELLY. *Douleur, dépression, incapacité et résultats de la réadaptation*, Rapport R-686, 30 pages : www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/R-686.pdf

VERSION ANGLAISE : *Pain, Depression, Disability and Rehabilitation Outcomes – Revised version*, Report R-675, 44 pages : www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/R-675.pdf

Vidéo, conférence de Michael J.L. Sullivan (14:18) : www.irsst.qc.ca/webtv-symptomes-depression-readaptation-travailleurs-troubles-musculo-squelettiques.html