

Développement d'un programme du yoga, basé sur des exercices isométriques en position couchée pour les patients atteints syndrome de fatigue chronique.

Méthodes: Cette étude pilote inclut 12 patients adultes avec un Syndrome de Fatigue Chronique (CFS). Six patients étaient réticents à pratiquer le yoga en mode l'isométrique en position assise en raison de la gravité de leur fatigue (groupe 1). Les six autres patients ont pratiqué antérieurement les exercices isométriques du yoga en position assise (groupe 2). Pendant 3 mois, les patients des deux groupes ont pratiqué les exercices du yoga isométrique en position couchée, toutes les 2 à 4 semaines avec un instructeur de yoga et à la maison les autres jours.

Les effets à court terme du yoga isométrique sur la fatigue ont été évalués à l'aide du questionnaire de *Profil de l'état d'humeur* (POMS), immédiatement avant et après leur dernière session avec l'instructeur de yoga.

Les effets à long terme du yoga isométrique sur la fatigue ont été évalués au moyen du questionnaire *Chalder Fatigue Scale* (FS) avant et après la période d'intervention.

Résultats: Tous les sujets ont terminé l'intervention. Dans les deux groupes, le score de fatigue POMS a diminué significativement après avoir pratiqué le programme de yoga de 20 min et le score de Chalder FS a diminué de façon significative après période d'intervention de 3 mois. Il n'y a pas eu d'événements indésirables graves. Tous les sujets du groupe 2 ont préféré le programme de **yoga isométrique couché** à un programme de **yoga assis**.

Conclusions: Cette étude suggère que le yoga isométrique couché est un traitement réalisable et acceptable pour les patients avec CFS, même pour les patients qui éprouvent de la difficulté à pratiquer le yoga isométrique en position assise.

Contexte

Syndrome de fatigue chronique (ou *myalgic encephalomyelitis*) (CFS), est un trouble caractérisé par la fatigue postxératoire persistante et par des symptômes importants liés à la fonction cognitif, immunitaire et autonome. Actuellement, CFS est traité par la pharmacothérapie, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), et / ou par des exercices thérapeutiques (GET) . Cependant, il existe des patients qui ne présentent pas une amélioration satisfaisante suite à ces traitements classiques.

Sujets

Les sujets étaient des patients externes avec le SFC qui visitaient le Département de médecine psychosomatique de Hôpital universitaire de Kyushu (Japon), et satisfaisaient aux critères suivants:

- amélioration insuffisante de la fatigue avec les traitements précédemment décrits, y compris la pharmacothérapie (Antidépresseurs, médecine traditionnelle japonaise, et / ou coenzyme Q10)
- la psychothérapie, GET,
- et / ou entraînement autogène pendant au moins 6 mois
- avoir entre 20 et 70 ans.
- Les patients ont été exclus si leur fatigue était due à des maladies physiques telles que les maladies du foie, des reins, cardiaques, respiratoires, dis-fonctionnement endocrinien, auto-immune, anémie sévère, anomalies électrolytiques, l'obésité et / ou la grossesse.

Développement du programme de yoga isométrique couché :

Nous avons discuté et développé un programme de yoga isométrique de 20 minutes

Le programme que nous avons prévu pourrait être pratiqué par des patients qui passent généralement presque toute la journée au lit, sans exacerber leurs symptômes ou provoquer de malaise après l'effort.

Le programme de yoga isométrique couché que nous avons développé a été conçu pour être exécuté sur un lit et se compose de trois éléments qui comprenaient : (1) l'ajustement des conditions internes, (2) poses isométriques de yoga, et (3) relaxation profonde et réveil.

Tout d'abord, la plus grande attention a été portée sur des stimuli externes tels que la température, l'humidité, le son, l'odorat et la lumière, afin que les patients en position couchée puissent pratiquer le yoga isométrique dans les conditions confortables avec un minimum de stress.

La chambre a été équipée de plafonniers à luminosité réglable, qui ont été ajustés par l'instructeur en fonction des préférences des patients avant de commencer la session. L'instructeur était conscient du volume et du ton de sa voix.

On a aussi demandé aux patients de prendre en compte ces facteurs lorsqu'ils pratiquent à la maison afin de créer un environnement dans lequel la relaxation profonde puisse être atteinte.

Deuxièmement, les patients devaient pratiquer les exercices isométriques montrés sur la **Fig. 1**. Ces poses devaient être effectuées très lentement tout en respirant, avec ou sans sons coordonnés, et en utilisant approximativement 50% de la force musculaire.



Troisièmement, les patients devaient se détendre complètement et ensuite revenir dans l'état actif de veille. La session a été conçue pour durer environ 20 min.

Le yoga isométrique diffère des postures traditionnelles de yoga de plusieurs manières. La différence prédominante est que dans le cadre de ce nouveau programme, les exercices requièrent une contraction musculaire isométrique. S'agissant du fait que les patients peuvent moduler la résistance en fonction de leur niveau de fatigue, nous avons émis l'hypothèse que le yoga isométrique aiderait à prévenir l'exacerbation de la fatigue.

Les poses isométriques de yoga ne comprennent pas des contractions musculaires isotoniques ou des étirements, et nécessitent moins de souplesse, ce qui les rend plus faciles à pratiquer.

Semblable aux poses de yoga traditionnelles, les poses isométriques de yoga sont exécutées lentement avec une concentration interne sur son souffle, tout en synchronisant la respiration et le mouvement, et en maintenant une prise de conscience sur les sensations intérieures.

Le programme de yoga isométrique :

Pendant les exercices isométriques, trois répétitions ont été effectuées à environ 50% de la force musculaire maximale. Après, les patients devaient détendre leurs muscles tout en maintenant leur position. Une fois complètement détendus, un retour à la première position était nécessaire tout en expirant lentement, suivi par l'adoption d'une pose relaxante (*Shavasana*). Pendant la relaxation, les changements de la sensation corporelle avant et après l'application de la charge isométrique doivent être notés.

Tout en se détendant, la partie du corps travaillé en isométrie devrait devenir légèrement mais sensiblement chaude. La quantité de force, le nombre de répétitions et les pauses entre les répétitions ont été ajustées selon le degré de fatigue du patient.

Les exercices isométriques :

- (1) Chargement isométrique de la nuque en la poussant avec les deux mains: la tête doit être soulevée légèrement avant de diriger la force vers le tapis dans l'opposé à la résistance appliquée par les mains (figure 1c).
- (2) Charge isométrique pour tourner le cou vers la gauche et vers la droite: après avoir inspiré, la tête doit être lentement tournée à droite en expirant, et cette position est maintenue jusqu'à ce que la main droite soit placée sur la tempe droite. La force est alors appliquée dans la direction opposée à celle dans laquelle la tête a été tournée pour fournir une résistance (figure 1d).
- (3) Yoga isométrique pour le bas du dos et la hanche: pour générer un chargement isométrique, tirer le genou droit avec les mains vers la poitrine tout en mettant la force dans le genou comme pour étendre la jambe. Après l'application de la charge, la contraction des bras peut être lentement diminuée afin que les bras ainsi que la jambe droite puissent être abaissés, et, détendues avec un étirement lent. Les jambes doivent s'ouvrir et se détendre à la largeur de la épaules. Cela peut être répété sur le côté gauche de la même manière (figure 1e).
- (4) Chargement et déchargement de la hanche : en position de *Shavasana*, plier les coudes, placer les deux paumes sur l'estomac, plier les deux genoux; les jambes restent ouvertes, puis amener les talons vers le haut (vers les fesses). Après l'expiration lente, inspirer en pressant légèrement sur l'estomac avec les deux paumes, lentement soulever le bassin, puis déplacer le bassin vers le bas tout en expirant. Une fois vers le bas, les talons peuvent être portés vers les hanches et les fessiers (figure 1g).

Intervention de yoga :

Les patients atteints de SFC ont été invités à pratiquer des exercices isométriques en utilisant le même programme de 20 minutes pendant 3 mois. Avant et après la pratique isométrique du yoga, le médecin superviseur a vérifié l'état des patients et enregistré tout événement indésirable ou tout symptôme d'inconfort, tels que l'exacerbation de la fatigue, douleur, vertiges, ou l'anxiété qui pourrait être causés par la pratique du yoga isométrique.

En plus de recevoir les cours du professeur de yoga, les patients ont été invités à pratiquer ce programme en dehors des leçons fournies si cela était possible, à l'aide d'une vidéo numérique et d'un « livret de programme de yoga isométrique ».

Résultats :

L'étude comprenait 12 patients (tranche d'âge: 26-61 ans; âge moyen: $39,5 \pm 11,0$ ans; 10 femmes et 2 hommes) répartis également dans le groupe 1 (tranche d'âge: 26-54 ans; âge moyen: $34,8 \pm 10,3$ ans; 6 femmes) et le groupe 2 (âge: 29-61 ans; âge moyen: $44,2 \pm 12,5$ ans; 4 femmes et 2 hommes). L'âge moyen n'était pas significativement différent entre les groupes.

La plupart des patients ont consulté leur médecin toutes les 2 à 4 semaines pendant la période d'intervention. Par conséquent, les patients pratiquaient le même programme de yoga isométrique au moins quatre fois avec l'instructeur pendant la période d'intervention.

Ils ont surtout pratiqué le même programme de 20 minutes; cependant, certains patients ont diminué le nombre de répétitions par pose selon leur condition physique. Cela a pris à certains patients 30 min pour terminer le programme parce que ils ont effectué des poses plus longues, et / ou restaient détendu plus longtemps pendant les poses. (figures 2 et 3)

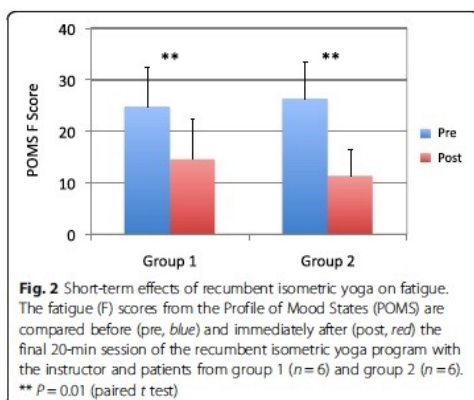


Fig.2 : les résultats de la pratique isométrique à court terme.
Avant - en bleu. Après - en rouge.

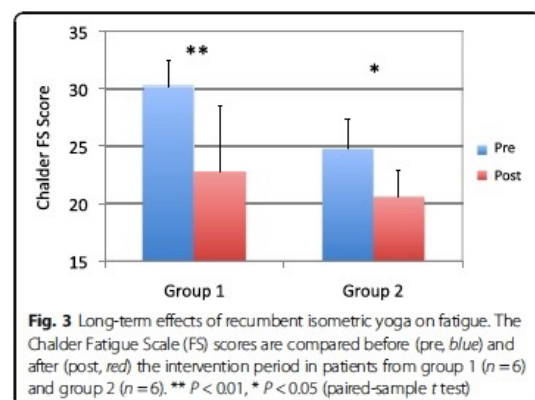


Fig.3 : les résultats de la pratique isométrique à long terme.
Avant - en bleu. Après - en rouge.

Taux de rétention :

Tous les patients ont terminé le programme; Aucun patient n'a cessé sa participation au cours de l'étude.

La participation :

L'adhésion globale a été très bonne. Tous les patients ont pratiqué le yoga avec un instructeur dans un milieu hospitalier. Sept des 12 patients (58%) ont tenu des journaux personnels de yoga. Basés sur ces enregistrements, les exercices isométriques couchées ont été pratiqués à la maison en moyenne de $6,0 \pm 0,8$ jours / semaine et $5,6 \pm 1,0$ jours / semaine pendant la première et la dernière semaine de la période d'intervention, respectivement.

La sécurité :

Aucun patient n'a signalé de symptômes indésirables, ou de malaise après l'effort.

La satisfaction :

Tous les patients ont été très satisfaits par le programme et ont décrit le yoga isométrique comme étant utile. Préférences: tous les sujets du groupe 2 ont préféré le yoga isométrique en position couchée au yoga en position assise, et ont pensé qu'il était comparativement plus utile pour les raisons suivantes:

- (1) moins d'énergie nécessaire et plus facile à faire
- (2) plus de détente et de confort pendant la pratique
- (3) il était possible de pratiquer les jours où être assis était problématique, et aussi les jours lorsque les symptômes étaient moins tolérables
- (4) le programme pouvait être pratiqué sur un lit, ce qui a été pris fortement en compte.

Discussion :

Cette étude a démontré que le yoga isométrique couché était associé à une diminution des scores *POMS-F* (*Profil de l'état d'humeur*) et des scores de *Chalder FS* (questionnaire sur la fatigue) chez les patients atteints de *SFC* (*Syndrome de Fatigue Chronique*), qui n'ont pas pu atteindre des résultats satisfaisants après au moins 6 mois de traitement conventionnel.

Les patients ont également montré un excellent niveau de participation et ont été très satisfaits du programme. En outre, tous les patients du groupe 2 ont préféré le programme de yoga isométrique couché à celui assis. Leurs raisons semblaient logiques, car il s'agissait d'un traitement pour un SFC sévère. Par exemple, les patients ont indiqué qu'ils pouvaient pratiquer (étant couchés) même quand ils n'étaient pas physiquement capables de pratiquer un programme tout en étant assis. En outre, ils ont également signalé une relaxation plus profonde parce que le yoga isométrique couché a dépensé moins d'énergie par rapport à une position assise.

Conclusion :

Dans l'ensemble, cette étude pilote suggère que le programme de yoga en l'isométrie couchée est à la fois réalisable et efficace pour les patients atteints de CFS sévère. D'autres études sont nécessaires pour déterminer l'efficacité du yoga isométrique couché.

article source : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28270860>