

erg-go!

PRATIQUE CLINIQUE

10 APPLICATIONS MOBILES GRATUITES À ESSAYER !

SEPTEMBRE 2019



Par THIÊN-TRANG VO, étudiante en ergothérapie avec la collaboration de VANESSA DAOUST, erg [13-122]

THIÊN-TRANG VO EST ÉTUDIANTE À LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE À L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL. ELLE S'INTÉRESSE À LA THÉRAPIE DE LA MAIN ET PARTICULIÈREMENT À L'UTILISATION DE LA TECHNOLOGIE EN RÉADAPTATION. CES SUJETS L'ONT INSPIRÉE, DANS LE CADRE D'UN DE SES STAGES AVEC VANESSA DAOUST, ERGOTHÉRAPEUTE EN CLINIQUE PRIVÉE, À APPROFONDIR L'UTILISATION D'APPLICATIONS MOBILES EN RÉADAPTATION POUR UNE CLIENTÈLE ADULTE ATTEINTE DE TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES.

Avec les avancées technologiques, les appareils intelligents sont de plus en plus utilisés. Effectivement, les téléphones à écran tactile et les tablettes sont bien intégrés dans notre quotidien. Ainsi, il n'est pas surprenant de voir de plus en plus leur utilisation en thérapie, dans une perspective centrée sur les besoins du client, mais aussi du thérapeute.

Les besoins des clients

L'utilisation de la tablette ou des applications mobiles s'avère tout d'abord un outil accessible et ludique pour le client afin d'effectuer ses séances de thérapie. C'est une manière engageante et motivante pour le client de se réadapter.

Cette modalité d'interventions assure une flexibilité : les applications peuvent être choisies en corrélation avec les préférences du client. Ensuite, plusieurs applications mobiles permettent au client de suivre sa progression sur son propre téléphone intelligent ou sur une tablette en clinique. Ainsi, le client est en mesure d'évaluer son évolution, ce qui permet de favoriser son sentiment d'efficacité personnelle et sa confiance envers la thérapie.

Les avantages pour l'ergothérapeute

Du côté de l'ergothérapeute, les avantages sont multiples avec l'utilisation d'une telle technologie. En plus d'être facile d'utilisation, cette modalité de traitement favorise le travail en partenariat avec le client. Par le biais des applications, le thérapeute peut aussi suivre la progression du client et ainsi adapter les interventions au besoin. Pour ce qui est de l'aspect financier et dépendamment du contexte de pratique, il est facile d'augmenter le répertoire du matériel utilisé en clinique en se procurant des applications mobiles à faible coût.

Enjeux

Alors que les avantages sont nombreux pour l'utilisation des appareils intelligents, plusieurs enjeux sont à considérer. Notamment, il faut considérer le rôle et l'expertise du thérapeute en clinique. Effectivement, l'utilisation d'applications mobiles pourrait mener à croire que le thérapeute n'a pas son utilité en thérapie. Ce raisonnement est facilement réfutable puisque, pour choisir les applications adéquates pour le client, les connaissances biomécaniques et la capacité d'analyse de l'activité de l'ergothérapeute sont requises. L'expertise et la créativité de l'ergothérapeute sont nécessaires pour permettre la construction d'un programme adapté combinant des interventions à la fois virtuelles et réelles pour le client pour faciliter la généralisation aux activités du quotidien. De plus, la présence de l'ergothérapeute permet l'encadrement du client durant les séances de thérapie (corriger la posture, aider à reconnaître les signes de fatigue, etc.).

Par ailleurs, il est aussi possible de se questionner sur la validité des applications et leur utilisation auprès de la clientèle. Un tel enjeu reflète le besoin d'effectuer des études supplémentaires et de la recherche pour confirmer l'efficacité des applications mobiles pouvant être utilisées en réadaptation et l'efficacité de l'utilisation des appareils intelligents dans chaque contexte de pratique.

Troubles musculosquelettiques

Pour le client vivant avec un trouble musculosquelettique (TMS), les applications mobiles permettent un entraînement des capacités physiques. Elles permettent aussi d'encourager la mobilisation active, facilitent la thérapie, l'enseignement au client et la collecte de données.

Voici 10 applications intéressantes à utiliser dans un contexte de réadaptation en clinique pour une clientèle TMS suivie en ergothérapie.

ENTRAÎNEMENT ET MOBILISATION ACTIVE

Voici des applications permettant le développement de la dextérité, le contrôle moteur, la proprioception, la tolérance à l'effort et la mobilisation active. L'entraînement effectué grâce à ces applications mobiles pourrait facilement se transposer au quotidien de la personne.

CLASSIC LABYRINTH 3D



Cette application qui consiste à faire rouler une bille à travers un labyrinthe, permettant de travailler la proprioception, l'endurance et le contrôle moteur des membres supérieurs. En adaptant le jeu aux besoins du client (par exemple, placer le téléphone intelligent dans la paume de la main atteinte), on est en mesure de stimuler l'articulation du poignet.

RECOGNISE (9,99\$) OU ORIENTATE (GRATUIT)



Ces applications peuvent faire partie intégrante du programme d'imagerie motrice graduée pour une clientèle vivant avec le syndrome douloureux régional complexe (SDRC). Il est possible de cibler la région atteinte (p. ex. : main, pied, cou, etc.). L'application nous donne un suivi par rapport à la phase de discrimination gauche/droite et aux phases de reproduction de mouvements imaginés ou réels. Cet entraînement, permet, avec le temps, de rétablir une organisation au niveau de la représentation corticale.

POSTURE REMINDER



La promotion d'une posture adéquate chez la clientèle TMS est une intervention fréquemment employée par l'ergothérapeute. Au courant de la journée et durant les activités, il est souvent difficile de se rappeler d'avoir une bonne hygiène posturale. Les applications de rappels de la posture sont recommandées comme moyen pour encourager la personne à réajuster sa posture au cours de la journée. Il existe aussi des applications de rappels pour effectuer des exercices, prévoir des pauses durant la journée, etc.

ENSEIGNEMENT

Il existe aussi plusieurs applications à but éducatif telles que les applications d'anatomie et d'encyclopédie médicale. Ces applications permettent au thérapeute de faire de l'enseignement de manière interactive avec le client dans le but de favoriser sa compréhension. Elles permettent aussi au client d'acquérir des connaissances en ce qui concerne sa condition de santé et favorisent alors son empowerment (Louw, Diener, Butler et Puentedura, 2011).

COMPLETE ANATOMY 2019



Avec la clientèle TMS, il est souvent pertinent de démontrer les principes d'anatomie au client par l'utilisation de modèles 3D pour leur permettre de mieux comprendre des notions de biomécaniques. Avec les applications comme *Complete Anatomy 2019*, on peut avoir une vue d'ensemble du corps humain, des muscles, des os et des articulations. Ces applications peuvent faciliter le travail du thérapeute dans l'enseignement des mécanismes de blessures et de douleur au client.

[suite page 04]

COLLECTE DE DONNÉES

Pour le thérapeute, l'utilisation d'un appareil comportant une caméra pourrait être utile pour la collecte de données. Elle supporterait l'observation libre grâce à des applications de goniométrie ou d'accélérométrie. La prise de photos et de vidéos durant les activités cliniques et lors de l'évaluation du client pourrait aussi être mise aux dossiers. Certaines options de vidéo au ralenti pourraient faciliter le travail d'analyse de l'ergothérapeute, alors que pour le client, la visualisation de ses mouvements et de son fonctionnement dans l'activité l'aidera à se réajuster ou à apprécier sa progression au fil du temps. Il est à noter que le consentement du client est requis lors de l'utilisation de photos ou vidéos.

DRGONIOMETER



Cette application, qui prend des mesures d'amplitudes articulaires via un système de photo-vidéo autant pour les membres supérieurs et inférieurs que pour le rachis, est fréquemment utilisée par les physiothérapeutes et les orthopédistes. Elle a été validée auprès de la clientèle suivie en réadaptation pour certaines articulations dont le coude et le genou (Milani, Cocetta, Rabini, Sciarra, Prof et Ferriero, 2014). Elle peut être pertinente à utiliser pour l'ergothérapeute durant les séances d'exercices thérapeutiques ou pour la prise de données objectives.

GESTION DE LA DOULEUR

La douleur a un grand impact sur la vie de plusieurs clients vivant avec un TMS. En thérapie, des stratégies sont enseignées au client pour favoriser la gestion active de la douleur. Certaines applications mobiles viennent appuyer l'enseignement du thérapeute.

CATCH MY PAIN



Cette application propose des échelles telles que l'Échelle visuelle analogue et des schémas du corps pour localiser la douleur. Élaborée sous la forme d'un journal de douleur, le client peut décrire sa douleur, noter son humeur et faire le suivi par rapport à la médication. Cela aide le client à mieux saisir son évolution au fil de la réadaptation et à communiquer sa douleur de façon détaillée aux professionnels de la santé.

RESPIRELAX



Cette application est un outil intéressant à utiliser pour assister les techniques de respiration profonde visant à gérer la douleur pour la clientèle TMS. Elle propose un guide visuel (bulle flottante) et sonore (clochette) pour assister les inspirations et les expirations pendant une durée déterminée par le client. Cette application permet non seulement de diminuer le stress, mais aussi d'augmenter le sentiment d'efficacité personnelle du client en lui proposant une activité simple et accessible.

OCCUPATION

L'utilisation d'un outil qui fait partie du quotidien de la personne permet d'intégrer la thérapie aux occupations et favorise ainsi l'investissement et l'engagement dans la thérapie. Voici deux applications relatives à l'équilibre occupationnel et aux modifications de l'activité.

OCCUBUZZ



L'application a été développée par des ergothérapeutes et promeut l'équilibre occupationnel par la représentation en chiffres et schémas des données recueillies. La personne est en mesure d'entrer les activités qu'elle a réalisées au cours de la journée sous la forme d'un journal d'activités et de noter son degré de satisfaction pour chacune des activités avec une échelle de visages. Les données sont ensuite compilées et présentées sous forme de schéma. L'application propose même des conseils pour améliorer et gérer le mieux-être.

15' COACH L'ORÉAL PRO



Cette application a été créée par L'Oréal en tant qu'outil adapté spécifiquement pour les coiffeurs qui sont souvent aux prises avec des TMS. L'application, codéveloppée par la Global Alliance for Musculoskeletal Health et L'Oréal Professionnel, offre des stratégies spécifiques à leur emploi autant à titre préventif que de réadaptation pour les travailleurs atteints de TMS (Global Alliance for Musculoskeletal Health, s. d.).

AUTRE

TCCL - MTBI



Cette application offre aux intervenants de la santé un guide de prise en charge pour une clientèle ayant subi un traumatisme crâniocérébral léger (TCCL). On y retrouve des informations sur les critères diagnostiques et sur les symptômes, des outils d'évaluations et même une boîte à outils pour les clients. TCCL – MTBI est une application bilingue développée dans le cadre d'un projet de recherche de l'Université de Montréal ce qui en fait une référence de choix en ce qui a trait aux données probantes.

Conclusion

Bref, l'utilisation d'applications mobiles peut être une modalité d'intervention à considérer en clinique dans cette ère où la technologie est présente au quotidien. L'expertise et l'accompagnement de l'ergothérapeute ne doivent pas être négligés dans l'utilisation de ces applications dans un contexte de réadaptation.

Pour joindre l'auteure :
thien-trang.vo@umontreal.ca

RÉFÉRENCES

Global Alliance for Musculoskeletal Health. Musculoskeletal Health in the Workplace (s. d.). Repéré à <http://bjdonline.org/musculoskeletal-health-in-the-workplace/>

Louw, A., Diener, I., Butler, D. S. et Puentedura, E. J. (2011). The Effect of Neuroscience Education on Pain, Disability, Anxiety, and Stress in Chronic Musculoskeletal Pain. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 92(12), 2041-2056. doi: <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2011.07.198>

Milani, P., Cocetta, C. A., Rabini, A., Sciarra, T., Prof, G. M. et Ferriero, G. (2014). Mobile Smartphone Applications for Body Position Measurement in Rehabilitation: A Review of Goniometric Tools. *PM&R*, 6(11), 1038-1043.