



Communiqué de presse
12 octobre 2017

« Mon COACH DOS »

L'application pour prendre son dos
en main développée en partenariat
avec des professionnels de santé

- Le mal de dos est souvent qualifié de « mal du siècle », c'est la première cause d'invalidité avant l'âge de 45 ans
- Les pathologies lombaires constituent aujourd'hui en France le second motif de consultation en médecine générale¹
- 80% des Français ont eu, ou auront un jour mal au dos²

Aux côtés des traitements habituels du mal de dos, notamment chronique, il est de plus en plus reconnu que **l'information au patient et l'activité physique sont fondamentales** dans la prise en charge du mal de dos comme en attestent désormais plusieurs études³.

En parallèle, **de nombreux patients souffrant de mal de dos expriment un besoin d'aide, d'accompagnement et de motivation**⁴ pour faire face à des douleurs physiques et psychologiques qui peuvent laisser démuni(e). Les patients sont, par ailleurs, de mieux en mieux renseignés et **souhaitent devenir acteurs de leur propre santé**.

Thuasne, spécialiste reconnu du traitement des pathologies du dos et leader en France des ceintures lombaires de série avec près de 35% du marché⁵, a souhaité renforcer son rôle d'accompagnement des patients en lançant « **Mon COACH DOS** », une application pour smartphone conçue pour aider les patients lombalgiques à prendre leur dos en main.

Mon COACH DOS est une solution développée en partenariat avec le **service de Médecine Physique et de Réadaptation du CHU de Clermont-Ferrand dirigé par le Professeur Emmanuel Coudeyre** et avec la contribution d'une équipe pluridisciplinaire de médecins spécialistes en médecine physique et de réadaptation, de kinésithérapeutes, d'ergothérapeutes, d'enseignants en activité physique adaptée, **tous spécialistes du mal de dos**.

« Fidèles à notre vocation d'accompagnement des patients, nous avons développé un outil complet pour prendre son dos en main. Nous sommes fiers d'avoir travaillé en partenariat avec des spécialistes du mal de dos et en premier lieu le service du Professeur Coudeyre pour apporter des contenus pertinents et fiables aux patients souffrant de lombalgie chronique » précise Elizabeth Ducottet, PDG du Groupe Thuasne.

¹ Source : Caisse Nationale d'Assurance Maladie des travailleurs salariés

² Source : Ann. Kinésithér., 1999, t26, n°4, pp. 154-164 Conférence de consensus, « prise en charge kinésithérapique du lombalgie »

³ Sources :

- « Un simple livret d'information peut contribuer à réduire l'incapacité fonctionnelle de patients lombalgiques subaigus et chroniques. » (Emmanuel Coudeyre et al. 2006)
- « Improvement in Pain, Function and Quality of Life in Subacute Low Back Pain a Controlled Clinical Trial of Exercise vs. NSAIDS » (Jesus Alberto Plata Contreras et al. 2010)
- « Short-term effect on pain and function of neurophysiological education and sensorimotor retraining compared to usual physiotherapy in patients with chronic or recurrent non-specific low back pain, a pilot randomized controlled trial » (Philipp Wält et al. 2015)

⁴ Source : Focus Groups IPSOS, nov. 2016

⁵ Source : IMS juillet 2017

Une enquête récente auprès de patients lombalgiques⁶ a récemment mis en évidence les besoins suivants :

- **Centraliser l'information**
Aujourd'hui, le patient dispose d'informations éparpillées, fournies par des interlocuteurs différents. Certains points de contact, notamment en ligne, ne sont pas toujours fiables.
- **Circonscrire et affiner les actions**
Bien que les patients aient globalement une bonne connaissance des solutions, ils n'en sont pas moins un peu perdus face à leur diversité et à la difficulté d'identifier celles qui sont les plus adaptées à leur situation.
- **Etre accompagné physiquement et psychologiquement**
Le patient éprouve le besoin d'être suivi dans l'apprentissage des solutions et dans la réalisation d'exercices. En effet, comme le souligne le Professeur Coudeyre, « *Les moments "dédiés" à la maladie sont souvent limités à quelques rendez-vous avec des professionnels de santé pas nécessairement spécialistes du dos. Les patients ont par ailleurs tendance à interioriser la maladie et à ne pas vouloir solliciter leurs proches. Ils sont également demandeurs de solutions embarquées que permettent désormais les smartphones* ».

Afin d'aider patients et professionnels de santé, l'application Mon COACH DOS contribue à répondre à 3 objectifs : centralisation de l'information, accompagnement/motivation et aide à l'adhésion.

Les fonctionnalités clés de l'application :

- S'informer sur le mal de dos
- Apprendre à bien utiliser les ceintures lombaires
- Découvrir les conseils pratiques pour la vie de tous les jours
- Créer son propre programme d'exercices avec des vidéos pédagogiques
- Suivre son activité grâce à des graphiques faciles à lire
- Paramétrer ses alertes et ses rappels à sa convenance

Le tout via un compte personnel sécurisé et des données synchronisées. Bref, un outil prêt à l'emploi et motivant.

« *Que ce soit via des messages d'encouragement ou via la banque d'exercices vidéo, l'application fait la part belle à l'activité physique* », explique le Professeur Coudeyre. En effet, « *La meilleure façon de faire face au mal de dos est de rester actif. Dans la plupart des cas, et même si la douleur est importante, on peut se reposer un ou deux jours mais ensuite il est essentiel de reprendre ses activités : le dos est fait pour bouger. Pour preuve, le dos est un ensemble d'articulations que l'on sollicite en moyenne 1 500 fois par jour !* ».

Quant au support, le choix s'est naturellement porté sur une application pour smartphone. Disponibles en permanence, dynamiques et conviviales, les nouvelles technologies peuvent contribuer à inciter le(s) patient(s) à se prendre en main⁷. Pour autant, le contact régulier avec un professionnel de santé doit absolument être maintenu : une application mobile ne peut en aucun cas s'y substituer.

Mon COACH DOS est disponible en français sur iOS et Android, et sera décliné dans d'autres langues à partir de janvier 2018. Téléchargement gratuit, fonctionnalités de suivi sur abonnement (4,99€/an).



Des ailes pour votre santé / Wings for your health

Contact presse : Gilles Muller – Re-active : gillesmuller@re-active.fr - 01 40 22 63 19

⁶ Source : Focus Groups IPSOS, nov. 2016

⁷ « Barriers to home-based exercise program adherence with chronic low back pain: Patient expectations regarding new technologies » (Palazzo et al. 2016)