

fréquemment rencontrée par les personnes? En effet, l'augmentation de la contrainte par double tâche dans les exercices a pu montrer une amélioration du contrôle postural et de la marche chez les personnes âgées et en cas de pathologies. Il est donc probable que la double tâche avec smartphone diminue les risques d'accidents et de blessures pour les personnes fragiles.

L'intégration d'une réflexion sur l'utilisation du smartphone lors d'une tâche fonctionnelle devrait être de plus en plus incluse dans la rééducation pour s'adapter à l'évolution. De futures études devront s'intéresser aux qualités psychométriques des tests incluant une tâche sur smartphone, à l'influence de cette utilisation en cas de situation pathologique et à l'efficacité des exercices en double tâche sur la sécurité quotidienne des personnes.

## Références

1. Petrigna L, Thomas E, Gentile A, Paoli A, Pajaujiene S, Palma A, et al. The evaluation of dual-task conditions on static postural control in the older adults: a systematic review and meta-analysis protocol. *Syst Rev* 2019;8:188.
2. Gary CS, Lakhiani C, DeFazio MV, Masden DL, Song DH. Smartphone use during ambulation and pedestrian trauma: A public health concern. *J Trauma Acute Care Surg* 2018;85:1092-101.
3. Laatar R, Kachouri H, Borji R, Rebai H, Sahli S. The effect of cell phone use on postural balance and mobility in older compared to young adults. *Physiol Behav* 2017;173:293-7.
4. Simmons SM, Caird JK, Ta A, Sterzer F, Hagel BE. Plight of the distracted pedestrian: a research synthesis and meta-analysis of mobile phone use on crossing behaviour. *Inj Prev* 2020.
5. Stavrinou D, Pope CN, Shen J, Schwebel DC. Distracted Walking, Bicycling, and Driving: Systematic Review and Meta-Analysis of Mobile Technology and Youth Crash Risk. *Child Dev* 2018;89:118-28.

# Les implications et les leçons de la COVID-19 pour *Mains Libres* : quelques réflexions

**Anne-Violette Bruyneel** (rédactrice associée, professeure assistante, Haute école de santé Genève, HES-SO Haute école spécialisée de Suisse occidentale, Genève, Suisse)

**Claude Pichonnaz** (rédacteur associé, HESAV Haute Ecole de Santé Vaud, HES-SO//Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale, Lausanne, Suisse)

**Yves Larequi** (rédacteur en chef, Crans-Montana)

Cette crise sanitaire due à la COVID-19, faite de confinement, suivie de déconfinement progressif, est une période difficile. Elle soulève néanmoins des réflexions passionnantes, tant pour *Mains Libres* que pour les professions de santé. Cette crise inédite et les contraintes imposées ont provoqué une nécessité de réfléchir à nos pratiques et de nous ouvrir à des champs que nous avons peu investigués jusque-là.

## LA PHYSIOTHÉRAPIE ET L'OSTÉOPATHIE : LA CRISE ET LA RÉACTION À LA CRISE

En effet, l'émergence d'une crise sanitaire est venue questionner très rapidement la place actuelle de la physiothérapie, de l'ostéopathie et des autres professions de santé : comment gérer l'urgence, l'arrêt et la reprise des soins courants, prévenir les limitations liées au confinement et prendre en charge les patient-e-s fragilisé-e-s par la maladie ?

La première urgence hospitalière a été de répondre à la nécessité des soins liés à la COVID-19, en particulier concernant ses conséquences respiratoires. Dans de nombreux services, cela a conduit à une réorganisation complexe qui a inclus la physiothérapie dans la gestion d'une crise d'urgence et a aussi favorisé une meilleure gestion interprofessionnelle des soins. Pour la prise en charge rééducative, de nombreux webinaires, textes de recommandations et articles ont été diffusés à destination des professionnels de santé sur des plateformes d'informations basées

sur les preuves, dont l'importance est apparue cruciale dans ces circonstances. Un peu plus tard, le suivi à domicile des patient-e-s ayant séjourné en hôpital a aussi émergé comme un point-clé de la récupération de l'autonomie des patient-e-s dans leur lieu de vie.

Très vite, de nombreuses personnes issues du monde médical ont alerté sur les risques d'une crise sanitaire parallèle liée à l'arrêt de l'offre de soins pour les autres pathologies. Particulièrement en cabinet libéral, le-la physiothérapeute, ainsi que l'ostéopathe, ont été tiraillé-e-s entre la nécessité de poursuivre le traitement de leurs patient-e-s les plus fragiles et le respect des consignes sanitaires. Ainsi, certain-e-s patient-e-s ont bénéficié de poursuite de soins, mais pas tous-tes. C'est alors que de nouvelles idées, faiblement discutées jusqu'alors, ont été utilisées, telles que le suivi d'exercices par téléphone ou par visioconférence. Sans que ce soit planifié et officiel, de nombreux confrères ont testé la télé-réhabilitation. Cette solution, dont le potentiel est encore largement sous-exploité, a toutefois permis de suivre et de rassurer de nombreuses et nombreux patient-e-s et certainement d'éviter des catastrophes liées à l'isolement et au manque de mobilité.

En effet, si en Suisse la limitation d'activité physique a été relative par rapport à d'autres pays européens, les consignes de confinement ont très probablement ralenti le niveau d'activité quotidien de l'ensemble de la population, qu'elle soit saine, à risque ou malade. Or, pour les personnes les plus

fragiles, un comportement passif peut très vite induire une dégradation de la santé. De nombreuses actions ont émergé sur Internet pour stimuler l'activité physique à domicile au travers de vidéos de renforcement musculaire, de yoga... Toutefois, si ces moyens conviennent à la majorité des personnes, ils sont souvent inadaptés, décourageants, voir risqués pour les personnes plus fragiles. Ainsi, le-la physiothérapeute pourrait développer un rôle essentiel pour promouvoir l'activité physique non seulement en situation de restriction, mais aussi dans toutes les situations où un contact élémentaire, mais régulier, est profitable.

Ces actions développées par les physiothérapeutes sont d'autant plus importantes qu'un article récent publié dans *The Lancet*<sup>(1)</sup> a très bien montré les risques du confinement sur le stress, la colère et la dépression. Or, l'activité physique et un contact social régulier, incluant un suivi relatif des activités, sont considérés comme essentiels pour lutter contre ces risques.

Dans un autre domaine, la formation a également été fortement impactée par les recommandations de distanciation sociale. Le confinement et l'interruption de l'enseignement en physiothérapie ont nécessité une réorganisation complète. Il a fallu un dynamisme fort pour transférer rapidement les cours en ligne et réorganiser les stages, tout en assurant un suivi pédagogique de qualité.

En quelques mois, nous avons toutes et tous été mis-e-s à l'épreuve, mais nous avons certainement développé de nouvelles compétences et une meilleure solidarité. Cette période a fait émerger de nouveaux champs à explorer et reconnaître des questionnements essentiels pour l'avenir de notre profession.

Plus globalement, ce minuscule mais néanmoins puissant virus aura causé, au jour où nous écrivons ces lignes, plus de 360 000 décès, confiné près de 4 milliards de personnes dans le monde et mis en péril l'économie mondiale.

Pour de nombreuses et nombreux physiothérapeutes, ostéopathes et autres thérapeutes manuels, les questions de revitalisation, voire de survie, de leurs cabinets se posent de manière aiguë. Dans ce contexte, la rédaction de *Mains Libres* a néanmoins voulu partager avec vous certaines préoccupations et souligner l'importance d'assurer un service de formation continue à domicile, tel que celui délivré par une revue scientifique.

## LE RÔLE DE MAINS LIBRES DANS LA CRISE

La décision de maintenir la publication de *Mains Libres* a été assez rapidement prise, mais il restait à déterminer le ton et le contenu de ce numéro en ces temps où la COVID-19 attire toutes les attentions. Une parution qui fasse abstraction des préoccupations actuelles de l'ensemble du lectorat était bien sûr impensable, tout comme l'était une parution surfant exclusivement sur la vague du moment. Nous en sommes donc resté-e-s à nos fondamentaux : diffuser l'information dans une optique de prise de recul et de proximité, tout en préservant notre ADN de revue scientifique, qui continue à diffuser également les informations hors COVID. Le présent numéro contient donc des articles de fond tels que vous

les trouvez habituellement dans *Mains Libres* et des liens vers des recommandations scientifiques fiables. Il comporte aussi des articles visant à mettre en évidence les différents points de vue sur une crise qui nous touche toutes et tous, mais chacun-e de manière différente. Vous y trouverez donc plusieurs témoignages, à la subjectivité assumée, dont le croisement met en évidence la complexité de la situation : comment un physiothérapeute chinois voit-il la crise et ses suites depuis son pays ? Qu'en est-il du ressenti d'un président d'association cantonale face à l'urgence sanitaire et à la préservation des intérêts de ses membres ? A quels défis les étudiant-e-s font-ils face, subitement confronté-e-s à un chamboulement de tout le système de formation ?

Nous avons donc gardé le cap, et de plus, le site internet de la revue est désormais opérationnel. Dès maintenant, les articles parus pourront être consultés sur le site par nos abonnés, seront accessibles à l'unité par les non-abonnés et seront répertoriés dans plusieurs bases de données de référence.

## LA REVUE ET TOUS-TES CEUX-CELLES QUI ONT FAIT VIVRE CE NUMÉRO

Cette épidémie et ses conséquences sur nos vies auront, au simple niveau de votre revue, mis en évidence l'importance et le dévouement de toutes les composantes de la chaîne qui œuvrent de concert avec nous pour que *Mains Libres* arrive dans votre boîte aux lettres :

- A commencer par toutes et tous les auteure-s qui, dans toute la mesure du possible, ont assuré leurs engagements et ont rendu leurs articles dans les délais, malgré les aléas du confinement, des contraintes familiales parfois épuisantes et celles, chronophages, du télétravail.
- Les réviseurs constituent un autre maillon essentiel à la valorisation des articles ; dans ce contexte difficile, ils et elles ont su se rendre disponibles pour relire les articles et proposer des pistes d'améliorations aux auteure-s.
- Les associations professionnelles de physiothérapie et d'ostéopathie qui nous ont apporté leur soutien parce qu'elles ont saisi que la diffusion du savoir francophone produit dans nos régions constitue une formation continue efficace, permettant à tous de continuer de se former alors que de nombreux cours ont été annulés ou reportés à des jours meilleurs.
- Les annonceurs qui continuent d'apporter à *Mains Libres*, parfois depuis de nombreuses années, un soutien fidèle et indispensable à la réalisation de ce média, alors que l'économie est au ralenti et que les ressources des cabinets sont au plus bas en ces temps de crise sanitaire.

Mais un contenu scientifique rigoureux ne serait pas mis en lumière sans un contenant attractif et professionnel. Le challenge est d'autant plus grand que *Mains Libres* a entamé une mutation profonde, depuis son intégration dans le groupe de publications de Médecine et Hygiène. Comme vous avez pu le constater en lisant le précédent numéro, un nouveau graphisme a été conçu pour concrétiser cette évolution. Ce contenant a été réalisé depuis leur domicile par les membres de l'équipe admirable de Médecine et Hygiène qui nous a permis d'accéder au réseau d'une maison d'édition professionnelle, d'élargir notre champ de vision et de partager des valeurs d'interdisciplinarité communes.

Ainsi, tous les maillons de cette chaîne et la farouche détermination de la rédaction de *Mains Libres* ont permis que vous receviez dans votre boîte aux lettres ce deuxième numéro 2020 de votre revue et que vous puissiez continuer d'assurer votre indispensable formation continue. Que tous et toutes en soient ici chaleureusement remercié-e-s! Finalement, nous adressons également nos remerciements à toutes et tous les professionnel-le-s de santé qui ont été au front durant cette crise. Ils méritent toute notre estime et peuvent être fiers de leur contribution!

*Mains Libres* est un outil de formation continue précieux, prenons-en soin ensemble comme chacun-e prend soin de soi-même.

### Référence

1. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 2020;395:912–20.

### COVID-19 : Synthèse des recommandations pour les physiothérapeutes

#### Campaigns: COVID-19 and physiotherapy

(Informations et recommandations de la WCPT)

<https://www.wcpt.org/covid19/campaigns> et

<https://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/wcptnews/images/Physioth%C3%A9rapie%20et%20COVID-19%20Version%20FRANCAISE%20finale.pdf>

#### Mesures à respecter pour la pratique de la physiothérapie durant la pandémie de COVID-19

(Recommandations de l'Association Suisse des Physiothérapeutes Indépendants)

<https://www.aspi-svfp.ch/upload/editor/20.04.20-recommandations-de-protection-physiotherapie-covid-19.pdf>

#### Informations de physioswiss sur le coronavirus

<https://www.physioswiss.ch/fr/news/informations-coronavirus>

#### Réponses rapides dans le cadre du COVID-19, mesures et précautions essentielles pour le Masseuse-Kinésithérapeute auprès des patients à domicile

(Recommandations de la Haute Autorité de santé,

*l'Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes, Collège de la Masso-Kinésithérapie*)

[https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2020-04/373\\_reponse\\_rapide\\_covid19\\_mk\\_15-04-20\\_v4\\_vmssr.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2020-04/373_reponse_rapide_covid19_mk_15-04-20_v4_vmssr.pdf)

#### COVID-19: Guide de bonnes pratiques en période de COVID-19 relatif à la prise en charge du patient en cabinet de ville

(Recommandations de l'Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes français)

<http://www.ordremk.fr/wp-content/uploads/2020/04/guide-exercice-en-cabinet-de-ville.pdf>

#### La Revue Médicale Suisse et le COVID-19

De nombreux textes, articles, réflexions en ligne afin de répondre aux besoins croissants d'informations au sujet du Covid-19

<https://www.revmed.ch/covid-19>

**Retrouvez ces liens sur [www.mainslibres.ch](http://www.mainslibres.ch)**