

## Lombalgie : Pilates ou exercices généraux?

### Source

Mostagi FQ et coll. (2015) **Pilates versus general exercise effectiveness on pain and functionality in non-specific chronic low back pain subjects.** *J Bodyw Mov Ther* 19(4):636-45.

La lombalgie (maux de dos) est l'un des motifs les plus courants d'incapacité. En 2013, elle était la cause de 11 % des lésions indemnisées au Québec.

On entend souvent dire que le Pilates est une méthode toute indiquée pour prévenir ou traiter la lombalgie. Cette méthode d'entraînement, qui comprend plusieurs exercices effectués au sol ou à l'aide d'appareils, vise principalement à développer des muscles profonds et à améliorer la posture et la flexibilité.

Le but de cette recherche était de comparer l'efficacité de la méthode Pilates et celle d'un entraînement reposant plutôt sur des exercices généraux, pour réduire la douleur et améliorer la capacité fonctionnelle des sujets souffrant de lombalgie.

Les 22 sujets ont été répartis aléatoirement en deux groupes : Pilates et exercices généraux. Quel que soit le paramètre, il n'y avait aucune différence entre les groupes.

### Résultats

L'entraînement de huit semaines (16 séances) s'est accompagné d'améliorations des capacités fonctionnelles, mais aucun des deux programmes n'est ressorti supérieur à l'autre en ce qui a trait aux douleurs, à la flexibilité et aux capacités fonctionnelles.

Cette recherche confirme donc qu'un programme d'exercices physiques réduit les symptômes de la lombalgie, mais que la méthode Pilates n'est pas nécessairement plus appropriée qu'une méthode composée d'une variété d'exercices généraux.

Il faudra mener d'autres études pour vérifier si la méthode Pilates peut avoir des vertus particulières en ce qui a trait à la santé du dos, et pour cerner les exercices les plus appropriés.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault