

Masseur-kinésithérapeute, Christophe Geoffroy exerce auprès de sportifs de haut niveau (en particulier l'équipe de France de foot masculine) mais surtout en entreprise, où il propose des actions de prévention. Pendant le confinement, il a diffusé à intervalles réguliers des conseils à l'attention des salariés contraints de télétravailler.

DÉVELOPPEMENT DU TÉLÉTRAVAIL COACHEZ VOS PATIENTS

Kiné actualité : Qu'avez-vous mis en place pendant le confinement ?

Christophe Geoffroy : Le confinement nous a obligés, même les plus actifs d'entre nous, à passer davantage de temps en position statique assise, de façon plus ou moins confortable. Cette position ne reflète pas vraiment les besoins de l'homme, d'où ces conseils pour aider les télétravailleurs. J'ai préparé 2 PDF (l'un pour évaluer son poste de télétravail, l'autre pour proposer un circuit d'exercices pour se dérouiller 2 ou 3 fois par jour) que j'ai diffusés par le biais d'entreprises avec qui je travaille, via la Mutualité sociale agricole (MSA) notamment. Cela a été très bien accueilli. C'est une façon de montrer que l'on n'oublie pas ceux qui travaillent, loin du bureau, et que l'on se soucie de leurs conditions. J'avais aussi envie de montrer à tous ces gens que d'autres acteurs de la santé pensent à eux. Je ne voulais pas les laisser "sans rien". J'ai instauré les "rendez-vous du mardi" où je diffuse des conseils pratiques, des vidéos en rapport avec la santé, la gestion du corps, le quotidien à la maison (activité physique, sommeil, nutrition...). Tous ces documents ont été élaborés en collaboration avec des professionnels de santé et du monde du sport. J'ai mis l'accent sur la forme, pour que cela plaise et soit efficace. Cela m'a demandé beaucoup de travail. Je propose des exercices de bon sens, faciles à réaliser. Pas besoin de matériel, le poids du corps suffit. Le but est d'inciter les gens à prendre soin d'eux. Quand vous intervenez en entreprise, il est essentiel

de maintenir un suivi rapproché sur au moins 1 an, pour s'assurer que les gens intègrent les bons réflexes que vous leur recommandez. Sans cela, ils retombent dans leurs travers habituels. La MSA m'avait demandé des éléments qu'elle pourrait distribuer à tous les responsables santé sécurité de France, donc nous avons inventé ces rendez-vous. Le mardi est un bon jour parce que le lundi, l'information aurait été noyée dans la masse des mails arrivés durant le week-end. Il était important de créer un rendez-vous fixe pour que les gens s'y attendent.



Qui était le public ciblé ?

Ces documents peuvent être proposés à tous les gens qui travaillent dans un bureau ou chez eux et restent souvent assis devant leur ordinateur. Certains chefs d'entreprise ont déjà annoncé que le télétravail mis en place pendant le confinement allait perdurer, parce qu'ils ont trouvé que leurs salariés étaient plus efficaces chez eux. Toutes les problématiques liées au télétravail vont donc perdurer.

Quels sont les risques du télétravail ?

Le principal risque est lié à l'immobilisme, qui impacte toutes les grandes fonctions du corps (cardiovasculaire, respiratoire, etc.), le transit, mais aussi le dos, si la personne est mal assise, etc. Il faut qu'elle en ait conscience. La pire posture est de travailler assis sur un canapé, voûté avec l'ordinateur portable sur les genoux. Mieux vaut se mettre à un bureau, ou à la table du salon.

En position assise, il faut respecter la courbure naturelle du dos. Par exemple, si vous travaillez avec un ordinateur portable, il faut absolument le surélever et utiliser un clavier externe. Sinon vos cervicales vont souffrir. Je me suis aperçu que les gens n'y pensaient pas spontanément. En tant que kinésithérapeute, c'est notre rôle de leur expliquer qu'ils doivent lutter contre la position en enroulement (photo ci-contre).

Vous proposez notamment des "pauses actives".

De quoi s'agit-il ?

Il faut se discipliner et s'imposer des pauses, sinon elles passent à la trappe ! C'est l'occasion aussi de s'hydrater. La routine que je propose est très brève, à peine quelques minutes, et on n'est pas obligé de faire tous les exercices. Il est donc facile de la réaliser 2 ou 3 fois par jour.

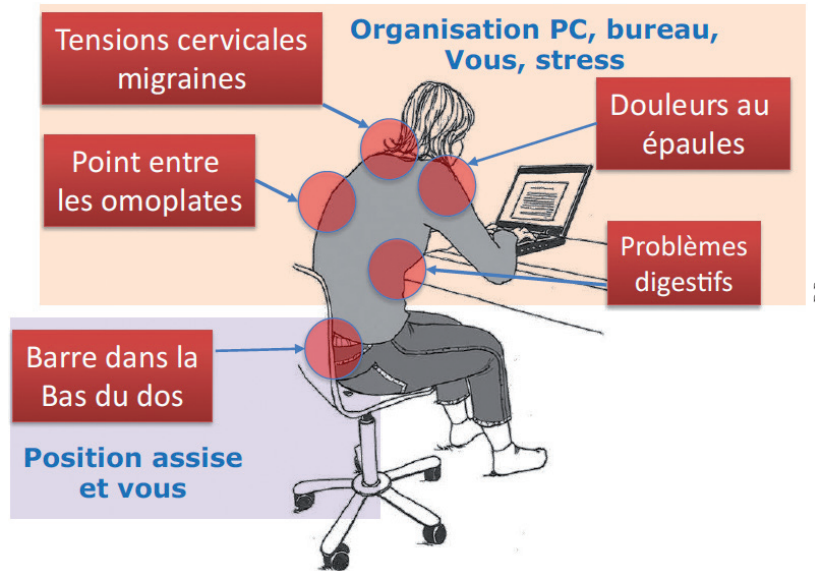
Les exercices visent la correction des mauvaises postures adoptées quand on télétravaille (l'enroulement, etc.). Pour moi, c'est une hygiène de vie de base, qu'on peut continuer à pratiquer quand on retourne travailler en entreprise ! Les employeurs y sont d'ailleurs de plus en plus sensibles.

Au-delà de ces pauses très brèves, pendant le confinement, j'ai fortement encouragé les gens à profiter de la "permission de sortie" d'1h qui nous était accordée. C'est évidemment plus facile quand on vit à la campagne qu'en pleine ville, mais sortir fait du bien au corps et à l'esprit.

Que peut proposer un kinésithérapeute à un patient qui télétravaille ?

Il est important de faire comprendre à nos patients et au monde de l'entreprise qu'ils doivent prendre conseil auprès de professionnels capables d'avoir un discours crédible et fondé : nous ! Il ne faut pas hésiter à conseiller nos patients. Pour moi, c'est une question de conscience professionnelle. Nous devons nous intéresser à nos patients, à leur vie en-dehors du cabinet. J'ai par exemple téléphoné à certains de ceux que j'avais avant le confinement, mais aussi à des confrères que j'ai formés. Par ailleurs, je crois que nous devons penser à l'avenir, quand nous serons beaucoup plus nombreux et que nous finirons par entrer en concurrence les uns avec les autres, mathématiquement. Comment être sûr que le patient viendra chez vous ? Qu'est-ce qui fera la différence ? Financièrement, cette activité de conseil auprès des patients ne rapporte peut-être pas grand-chose. Mais en termes d'image et de crédibilité, les bénéfices sont significatifs.

L'éducation du patient, le coaching est pour moi une part importante de notre métier. Prenons par exemple un patient lombalgique. Il n'a pas forcément besoin de faire 15 séances pour régler ses maux de dos ! Je suis convaincu que pour beaucoup, il suffit de



D.R.

le voir 3 fois pour lui donner les bonnes recommandations et des exercices appropriés, qu'il va vraiment faire chez lui, pour qu'en 3 mois il n'ait plus mal au dos.

Or nous pouvons être rémunérés (hors nomenclature) pour cette forme de coaching. Et c'est autrement plus intéressant que les séances à 16,13 € la demi-heure ! Cela peut passer par un suivi téléphonique, si le patient a besoin de nouveaux exercices, ou pour pallier un rendez-vous manqué (cela arrive) en attendant le prochain.

Pourquoi ne pas profiter de cette période de crise pour repenser notre façon de travailler ?

Par quoi commencer ?

Un kinésithérapeute sait globalement dans quel état étaient ses patients avant le confinement. Pourquoi ne pas reprendre contact par téléphone, pour voir où ils en sont et ajuster la prise en charge en fonction de leurs besoins ?

Le télésoin est un nouvel outil qui nous a été donné, pourquoi ne pas tester ? En tout cas, il ne faut pas se laisser dépasser. Si un jour nous sommes à nouveau confinés (ce que je ne souhaite pas !), nous saurons quoi faire.

Pour ce qui est du coaching des patients, je mise sur l'entraide : j'ai mis en ligne (sur kineformetsante.fr) de nombreux documents que mes confrères peuvent télécharger s'ils le souhaitent.

SOPHIE CONRARD