

Écoutez une séance de sophro



Téléchargez le



# La Sophrologie efficace pour gérer la douleur lors d'une biopsie ostéo médullaire

## Une étude randomisée BOM-ZEN

Brigitte Touchet<sup>1</sup>, Rémy Morello<sup>2</sup>, Clémence Tomadesso<sup>2</sup>, Emma Saint Carlier<sup>2</sup>, Jean-Pierre Vilque<sup>1</sup>, Anne-Claire Gac<sup>3</sup>, Gandhi Damaj<sup>3</sup>, Sonia Guillouët<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Institut d'Hématologie de Basse Normandie (IHBN) CHU. Centre François Baclesse Caen. <sup>2</sup> Direction de la Recherche Clinique, CHU Caen. <sup>3</sup> Institut d'hématologie de Basse Normandie CHU de Caen. <sup>4</sup> Direction des soins CHU Caen

### Introduction

La Biopsie Ostéo Médullaire (BOM), est un examen diagnostique qui reste douloureux et appréhendé par les patients. La sophrologie peut être utilisée comme thérapie complémentaire pour lutter contre la douleur lors de gestes invasifs. Très peu d'études valident son efficacité et aucune étude à ce jour dans le cadre de la BOM.

### Objectif

L'objectif principal de cette étude était d'évaluer l'efficacité d'une séance de sophrologie effectuée par une infirmière (IDE) sophrologue sur la douleur ressentie lors d'une BOM\*, chez des patients adultes atteints d'hémopathie maligne.

\* 1ère BOM sous Anesthésie Locale (AL)

### Qu'est-ce que la sophrologie ?

« La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation, dynamiques ou statiques, associées selon le cas à des techniques de respiration et d'évocations positives ayant pour effet d'agir à plusieurs niveaux, émotionnel, cognitif et comportemental » (3)

### Matériel et méthode

Étude mono-centrique comparative contrôlée, randomisée, ouverte, en groupes parallèles incluant des patients de l'institut hématologique du CHU de Caen (IHBN).

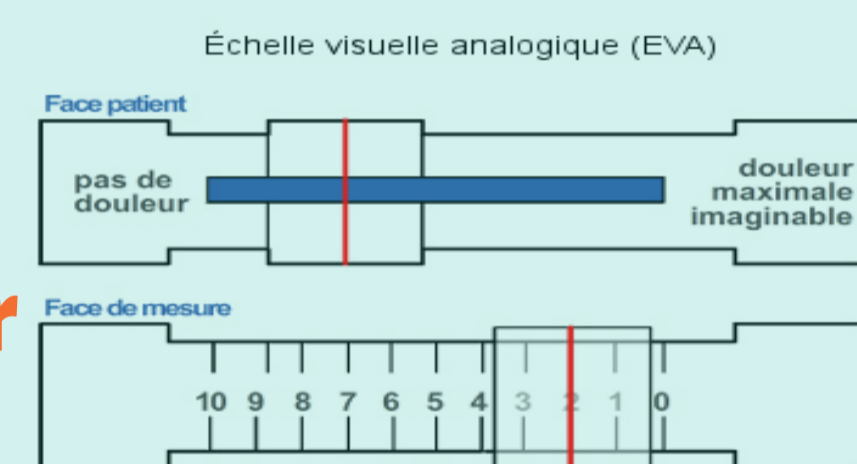
Période d'inclusion : 2 ans du 25/09/2019 au 03/11/2021

86 patients, 43 dans chaque groupe

Le critère de jugement principal : EVA douleur

Autres variables :

- le score d'anxiété du patient à son installation et après le geste,
- le score de stress de l'opérateur avant le geste (à l'installation du patient) et juste avant le geste (le matériel était préparé et il s'appropriait à réaliser la BOM)



### Mots des patients

« C'était génial, je voudrais y retourner! »

« C'était super, je reviens quand vous voulez! »

« Ressenti très positif de la séance. Véritable aide à la décontraction qui se traduit par moins de douleur en facilitant l'examen et l'introduction du trocart! »

« Respiration et expiration importante au niveau de l'acte. Aucune perception sonore de la perceuse, un grand merci! »

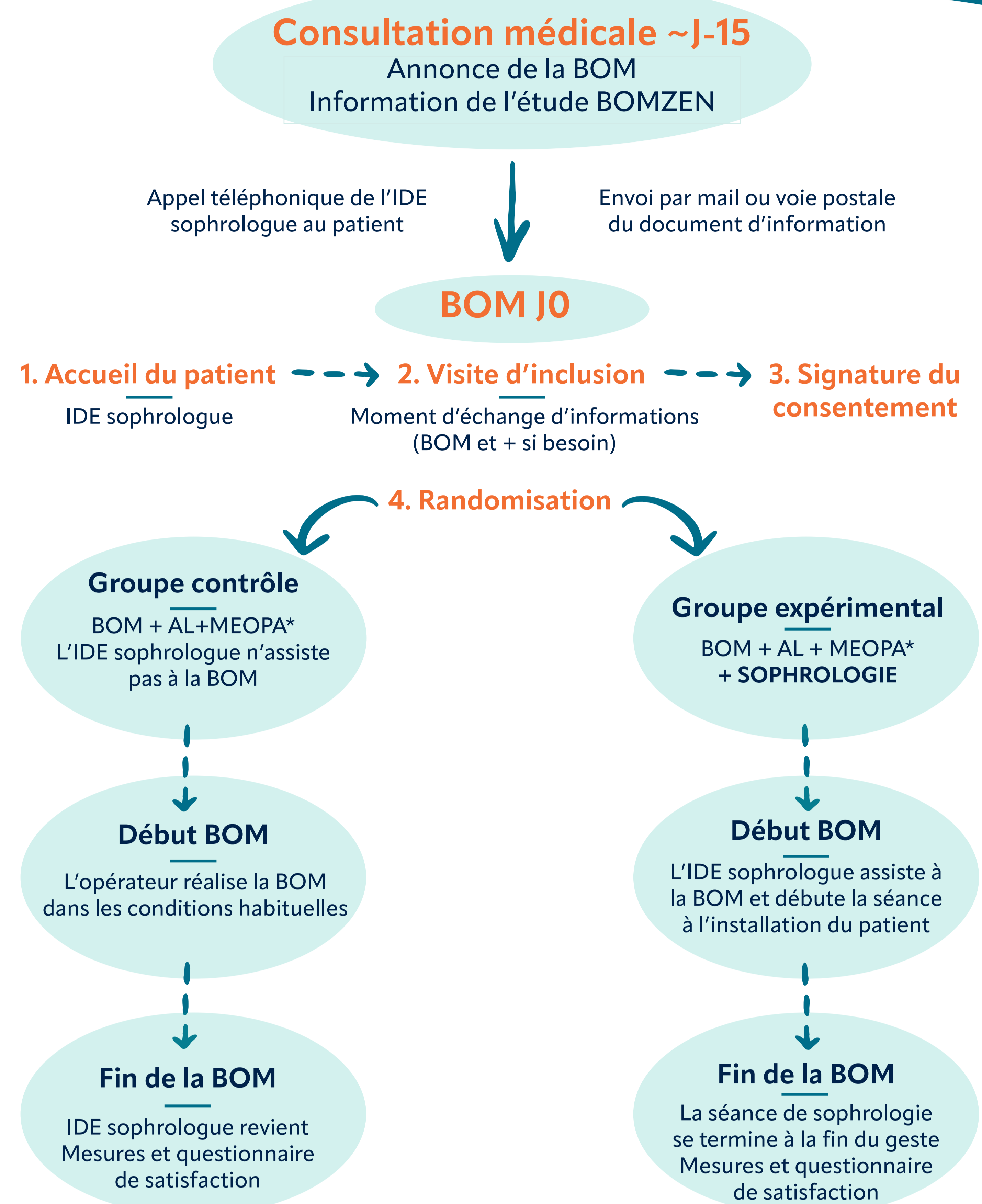
### Conclusion

Lors de la BOM la douleur ressentie est globale : organique, affective et émotionnelle, cognitive. La sophrologie, technique psycho corporelle agit sur ces différentes composantes. Une prise en charge sophrologique des patients par une IDE sophrologue lors d'une BOM améliore significativement leur ressenti de la douleur et permet un accompagnement optimum pendant la réalisation de ce geste invasif. Nous pensons que cela peut aussi avoir un effet positif sur le vécu global du traitement éventuel à venir, cet examen étant la porte d'entrée dans la maladie. L'usage de la sophrologie en complément du protocole habituel est le nouveau standard à utiliser lors de la réalisation de la BOM en hématologie.

Retrouvez les techniques de sophro



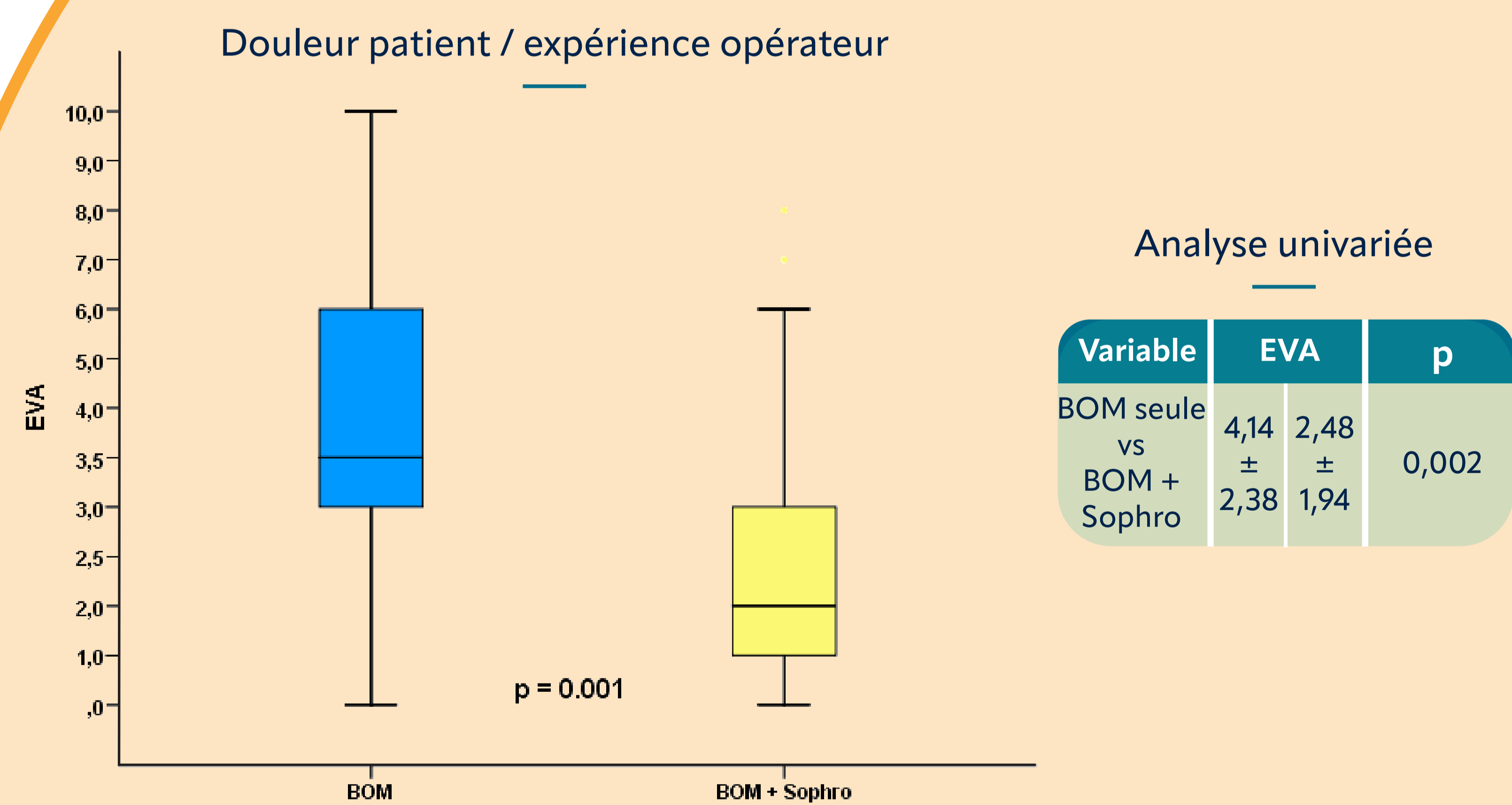
### Déroulé de l'étude



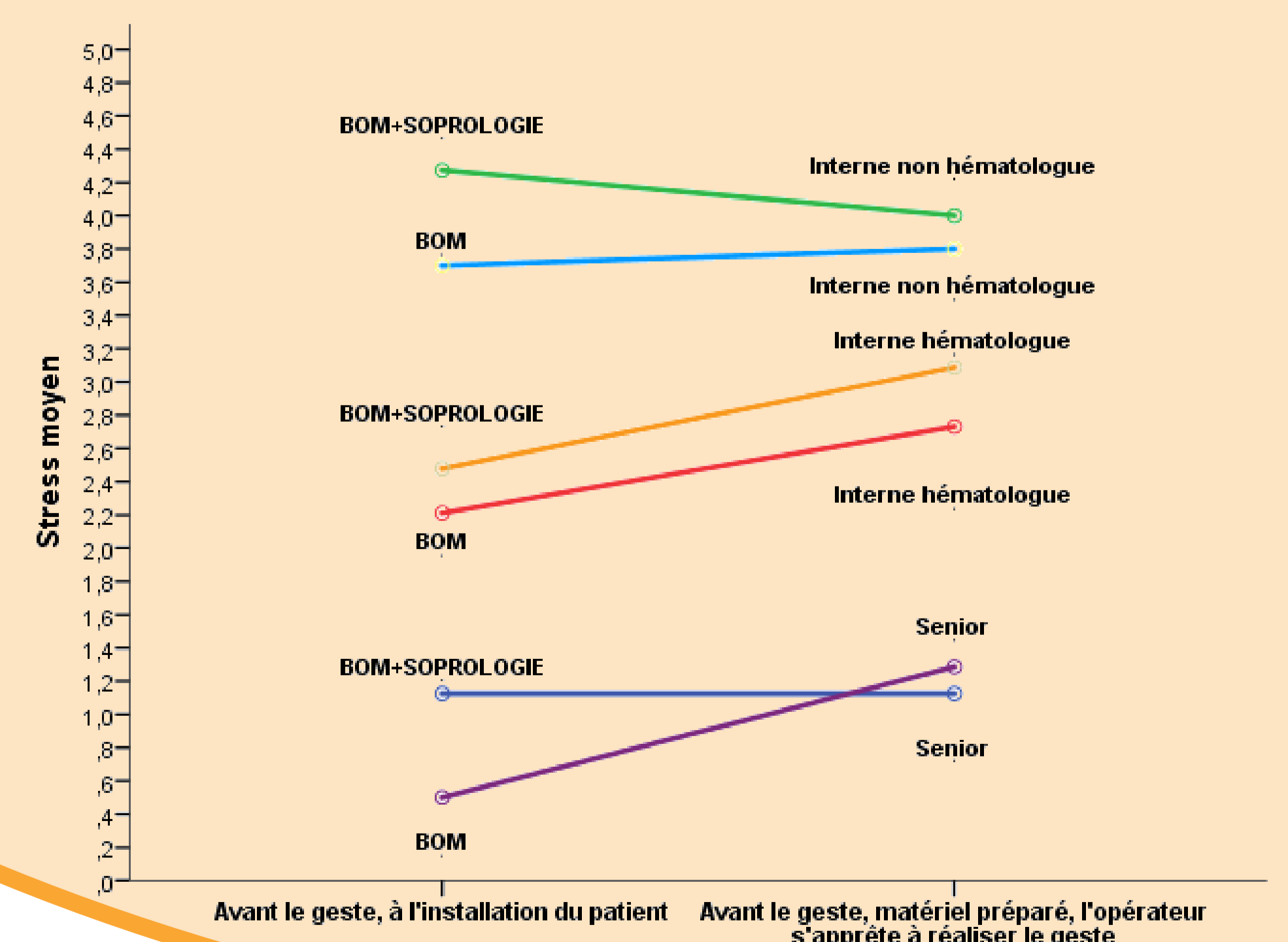
\* Mélange Equimolaire d'Oxygène et de Protoxyde d'Azote

### Résultats\*

La douleur ressentie pendant le geste  
Efficacité significative de la sophrologie sur la douleur ressentie par le patient pendant la BOM



### Le stress de l'opérateur en fonction de son statut



\*données non publiées

### Bibliographie

1. Liden Y, Landgren O, Arner S, Sjolund K, Johansson E., Procedure related pain among adult patients with hematologic malignancies. Acta Anaesthesiol Scand. 2009; 53: 354-363
2. Brunetti GA, Tendas A, Meloni E, Mancini D, Maggiore P, Scaramucci L, Giovannini M, Niscola P, Cartoni C, Alimena G. Pain and anxiety associated with bone marrow aspiration and biopsy: a prospective study on 152 Italian patients with hematological malignancies.
3. La sophrologie. Richard Esposito. 2018; 7. Collection : Que sais-je ? Éditeur : Presses Universitaires de France.
4. Constantin JM, Perbet S, Futier E, Cayot-Constantin S, Gignac V, Bannier F, Fabrègue H, Chartier C, Guerin R, Bazin JE., Impact de la sophrologie sur la tolérance des séances de ventilation non invasive chez des patients en insuffisance respiratoire aigue. Annales Françaises d'Anesthésie et de Réanimation 28. 2009; 215-21
5. Snow A, Dorfman D, Warbet R, Cammarata M, Eisenman S, Zilberfein F, Isola L, Nevada S. A Randomized Trial of Hypnosis for Relief of Pain and Anxiety in Adult Cancer Patients. Undergoing Bone Marrow Procedures. Journal of Psychosocial Oncology, 30:281-293, 2012