



Pratique d'une activité physique chez les patients atteints d'hypermobilité articulaire généralisée : *que dit la littérature ?*

Par Dr Clémentine LOZAC'HMEUR

Co auteur : Dr Anis LOUNIS

Thèse dirigée par le Dr Frédéric ZORZI

16^E CONGRÈS
MÉDECINE
GÉNÉRALE
FRANCE



Organisé par COLLEGE
de la MÉDECINE
GÉNÉRALE



VOYAGEZ DANS L'UNIVERS DE LA MÉDECINE GÉNÉRALE



23 - 25
MARS
2023
PARIS
PALAIS DES CONGRÈS

congresmg.fr
f t in y #CMGF2023

En partenariat avec leGeneraliste

Déclaration des liens d'intérêts

Aucun lien d'intérêt



Introduction

Définitions

- Activité physique générale selon l'OMS
- Hypermobilité articulaire généralisée (GJH)
- Spectre de l'hypermobilité généralisée

**Bonne ou mauvaise
idée ?**



Méthode

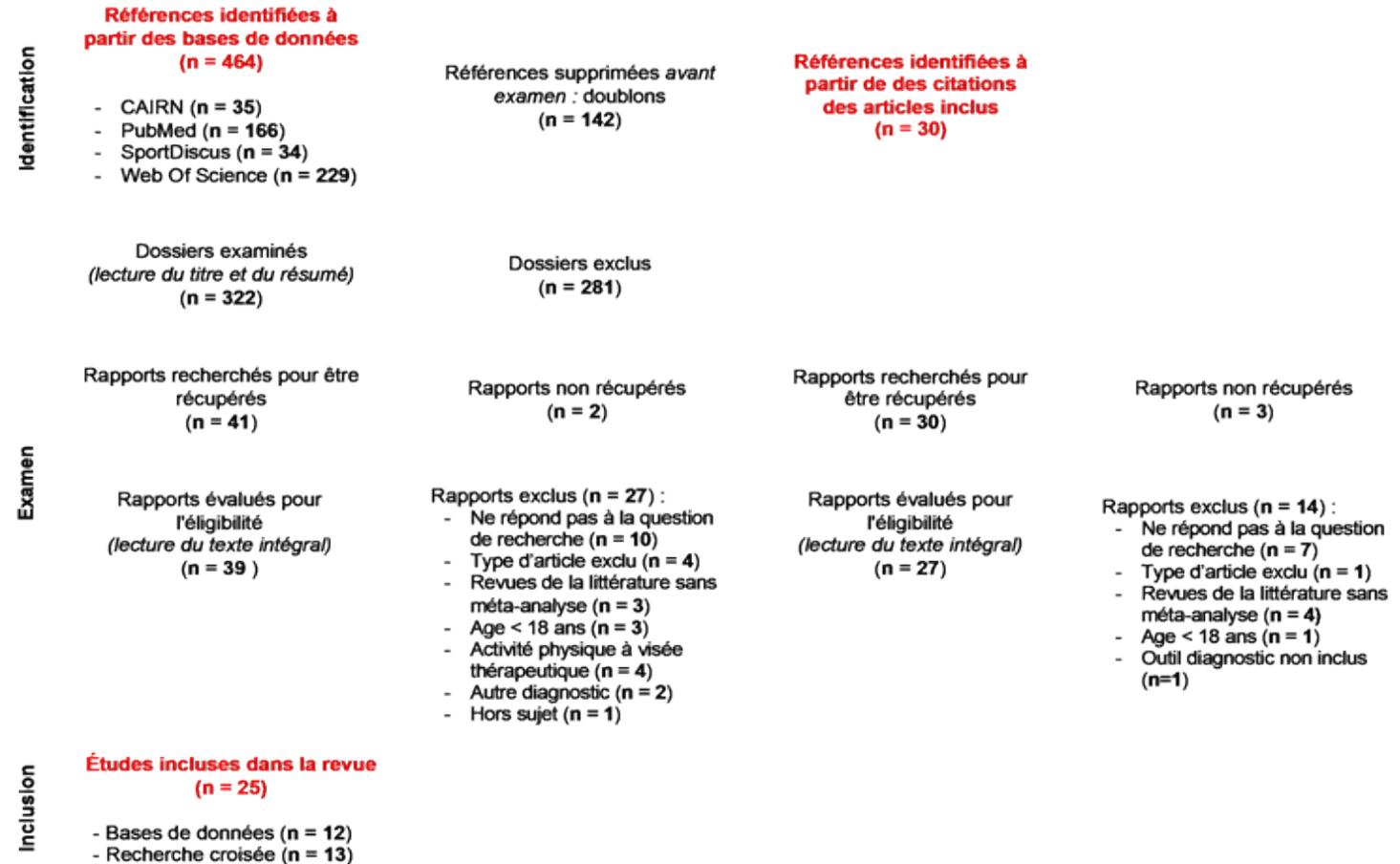
Revue systématique descriptive de la littérature

- ✓ **Stratégie de recherche**
 - Bases de données : Pubmed ; Web of Science ; SportDiscus ; le CAIRN
 - Mots clés : GJH ; Ehlers-Danlos syndrom ; sport ; exercise ; physical activity
 - Critères d'inclusion et d'exclusion
- ✓ **Sélection des articles**
- ✓ **Extraction des données**
- ✓ **Evaluation des études**



Identification des études via les bases de données et les registres

Identification des études par d'autres méthodes



Résultats

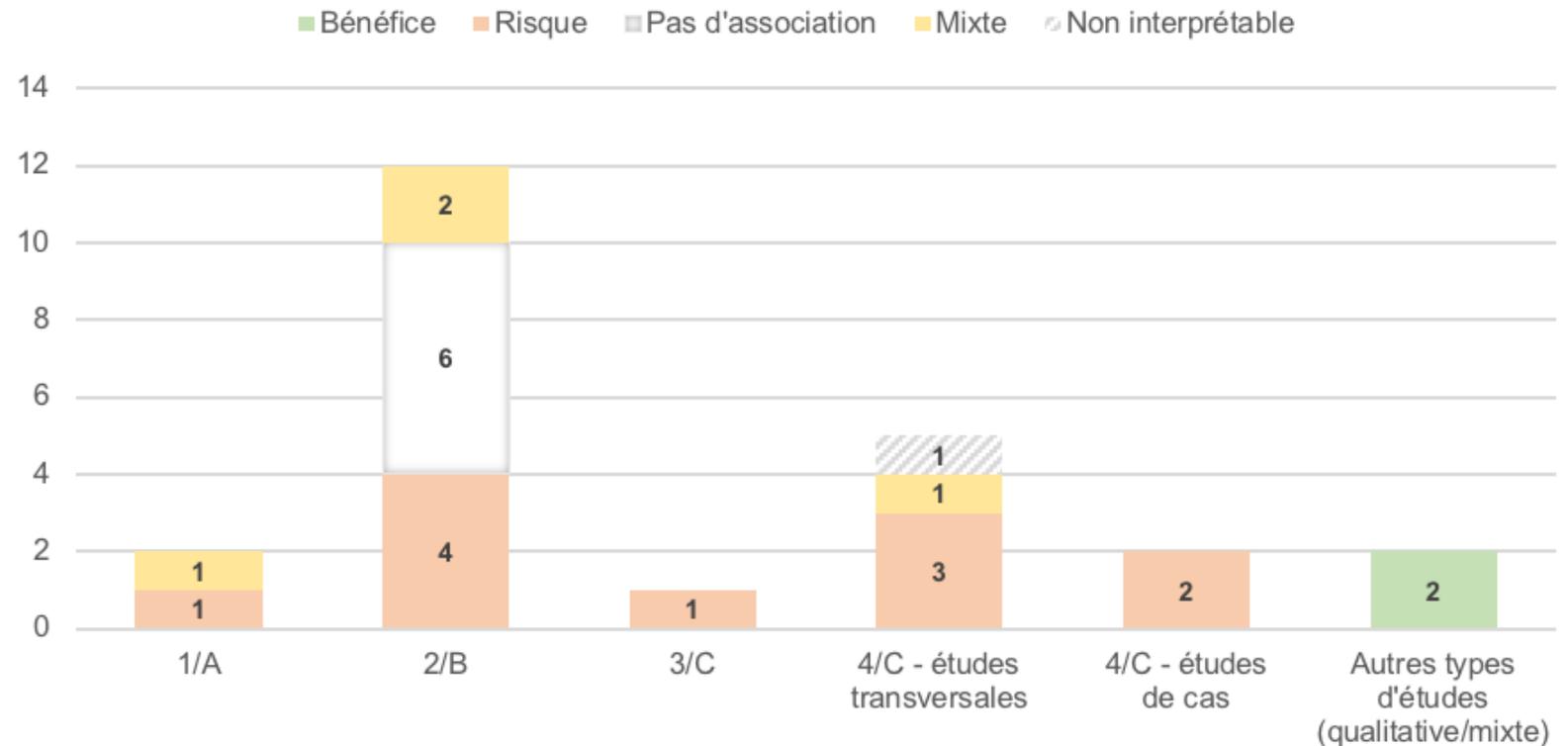
Diagramme de flux PRISMA

Résultats

Présentation générale

- 25 études observationnelles
- 10 000 participants
- Résultats discordants

SELON LE NIVEAU DE PREUVE ET LE TYPE D'EFFET

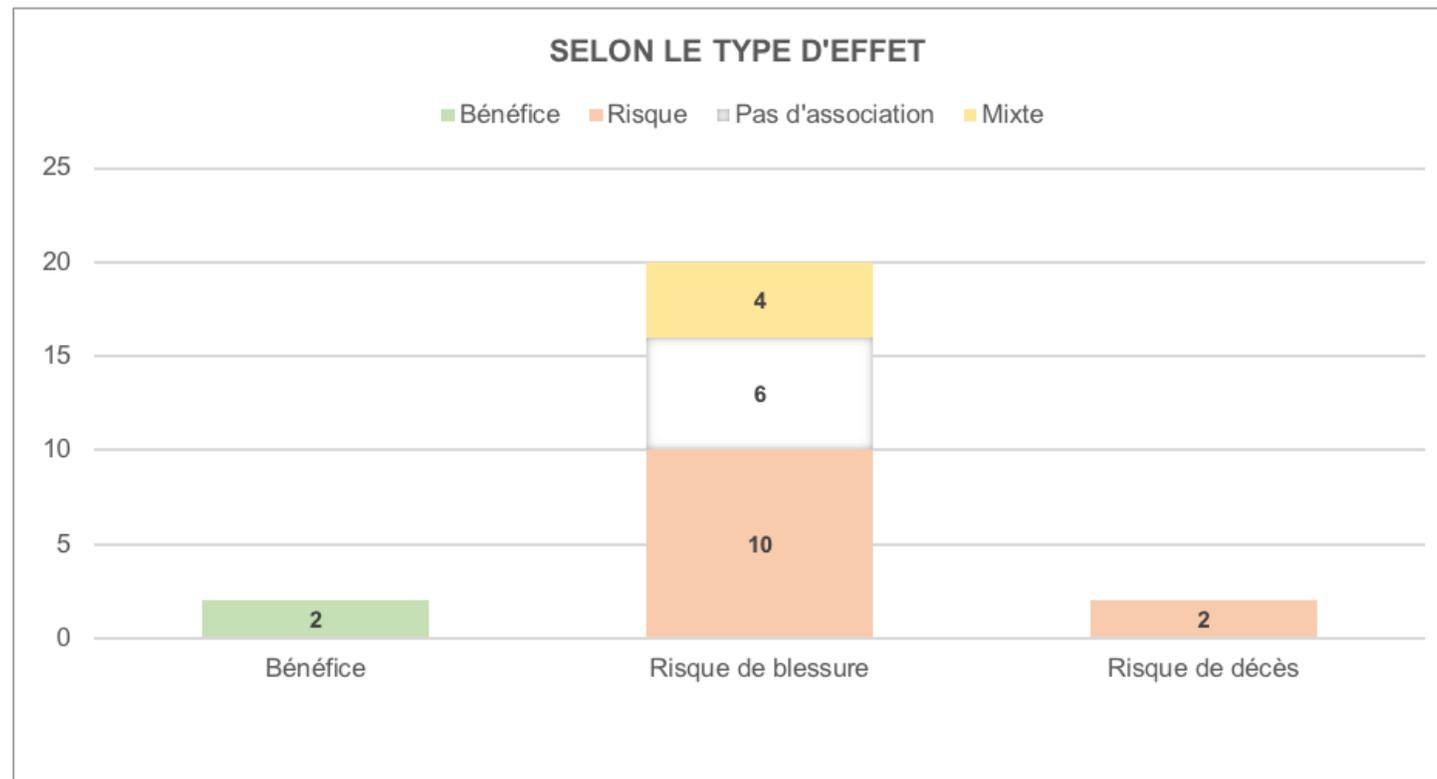




Résultats

Bénéfices

Bien-être
Douleurs
Gestion de la maladie



Risques

Blessures
(OR 1,2 à 5,3)

Décès
(SED vasculaire)

Discussion

Bénéfices

Bien-être
Douleurs
Gestion de la maladie

Pas de CI formelle

Balance positive



Activité physique
recommandée

Risques

Blessures
(OR 1,2 à 5,3)

Décès
(SED vasculaire)



Discussion

Discussion selon les composantes du sujet

Gravité

Epaule / genou

Technique / entraînement



Discussion

Les forces



- Enregistrement PROSPERO
 - Quatre bases de données
 - Définition large du sujet
 - Résultats concordant avec les recommandations actuelles sur l'activité physique
- } **Vision globale**

Les limites



- **Faible niveau de preuve**
- **Forte hétérogénéité** des composantes du sujet
- Risque de biais des études : non évalué



Perspectives

Consolider - compléter les recherches

- Meilleur niveau de preuve
- Risque de blessure
- Sports adaptés
- Types d'hypermobilité généralisée

Sensibiliser - former

- PEC pluridisciplinaire
- Handicap, douleurs chroniques, asthénie

Créer un outil

- Guide synthétique et concis
- Optimisation PEC / suivi

Idées à ramener au cabinet

**Préparer et adapter
l'activité physique**

**Adapter la PEC
des blessures**

**Dépister
l'hypermobilité
généralisée**

**Réévaluer
régulièrement**

Activité physique recommandée

16^E CONGRÈS
MÉDECINE
GÉNÉRALE
FRANCE



Organisé par COLLEGE
de la MÉDECINE
GÉNÉRALE 

VOYAGEZ DANS L'UNIVERS DE LA MÉDECINE GÉNÉRALE



23 - 25
MARS
2023
PARIS
PALAIS DES CONGRÈS

congresmg.fr
f t in y #CMGF2023

En partenariat avec  leGeneraliste

**Merci pour votre
attention !**



Annexe 1 : Score de Beighton

Hypermobilité articulaire généralisée obligatoire

Score ≥ 6 enfants/adolescents prépubères
Score ≥ 5 hommes et femmes pubères jusqu'à 50 ans
Score ≥ 4 hommes et femmes au-delà de 50 ans

Score de Beighton : / 9



Hyperextension bilatérale de la 5^{ème} métacarpo-phalangienne (sup à 90°)
2 points (1 par main)



Possibilité de toucher le sol avec la paume des mains, sans plier les genoux (ce qui teste la flexion des hanches)
1 point



Possibilité de toucher l'avant-bras, pouce en hyperflexion des deux côtés
2 points (1 par poignet)



Recurvatum bilatéral à 10 degrés ou plus des deux genoux
2 points (1 par genou)



Recurvatum bilatéral à 10 degrés ou plus des deux coudes
2 points (1 par coude)



Annexe 2 : Exemples de résultats

Auteurs Pays, Année	Participants	Hypermobilité	Activité physique	Blessures	Principaux Résultats	Niveau / Grade
Liaghat et al. (52) Danemark 2021	6 études 2335 athlètes 34,1 % de femmes 19,9 ans	GJH 4 ou Hypermobilité localisée ou Instabilité de l'épaule	Divers types Tous niveaux Tous contextes	Blessure d'apparition soudaine ou progressive Luxation traumatique, subluxation, instabilité plainte ou douleur Autodéclarée ou mesurée objectivement Épaule	 GJH OR combiné = 1,97 IC 95% = 1,32 à 2,39 Hypermobilité de l'épaule OR combiné = 3,25 IC 95% = 1,64 à 6,43	1 / A
Pacey et al. (53) Australie 2010	10 études 1938 participants 60 % de femmes 12 à 64 ans	GJH Définition originale des auteurs	Divers types Tous niveaux Tous contextes	« Diagnostic de blessure par un professionnel de santé ou dysfonctionnement autodéclaré ou temps perdu pour la pratique sportive » Membre inférieur (MI)	Résultats selon la définition originale des auteurs Genou tous sports OR combiné = 2,62 IC 95% = 1,04 à 6,58 ; p = 0,04 Genou sports contact OR combiné = 4,69 IC 95% = 1,33 à 16,52 ; p = 0,02 Ensemble du MI OR combiné = 1,71 IC 95% = 0,60 à 4,85 ; p = 0,31 Cheville OR combiné = 1,34 IC 95% = 0,69 à 2,60 ; p = 0,39 *** résultats selon définition standardisée (GJH 4)	1 / A

Auteurs pays année	Participants	Hypermobilité	Activité physique	Thèmes abordés et méthodes d'investigations	Principaux résultats	Niveau / Grade
Simmonds et al. (82) Angleterre 2019	946 participants 96 % de femmes 18 à 40 ans	G-HSD (intitulée JHS) ou SED hypermobile	Tous types	Questionnaire en ligne Questions ouvertes et fermées Analyse quantitative	L'exercice physique est important pour : Forme physique (90 %) Bien-être (78 %) Gestion à long terme de la pathologie (77 %) Gestion de la douleur (48 %) Meilleures activités Natation Marche Pilates	4 / C

16^E CONGRÈS
MÉDECINE
GÉNÉRALE
FRANCE



VOYAGEZ DANS L'UNIVERS DE LA MÉDECINE GÉNÉRALE

Organisé par COLLÈGE
de la MÉDECINE
GÉNÉRALE



23 - 25
MARS
2023
PARIS
PALAIS DES CONGRÈS

congresmg.fr
f t in y #CMGF2023

En partenariat avec leGeneraliste

Annexe 3 : Lien vers la thèse

https://drive.google.com/file/d/1cAmmbW5NlwYXqdszblfMDGB8gcK5-ZI/view?usp=share_link