

lu pour vous

Coordination : Dr Jean Perdrix, PMU
(Jean.Perdrix@hospvd.ch)

Stretching préventif contre les crampes nocturnes

Les crampes nocturnes idiopathiques sont une plainte fréquente en médecine ambulatoire, avec une prévalence de 50% dans la population générale, augmentant avec l'âge. La prise en charge pharmacologique est controversée, seul le sulfate de quinine ayant montré une efficacité modeste dans le soulagement des symptômes, et rares sont les médecins à le prescrire au vu de sa marge thérapeutique étroite. La prise en charge non pharmacologique est quant à elle peu étudiée puisque seul Daniell en 1979 a réalisé une étude observationnelle non randomisée ni contrôlée sur un collectif de 40 patients, suggérant un bénéfice du stretching. En 2005, Coppin et coll. réfutent cette thèse avec une étude randomisée contrôlée de 97 patients, mais à la méthodologie controversée au vu d'un traitement de quinine concomitant. C'est dans ce contexte qu'une équipe de physiothérapeutes des Pays-Bas a mené une étude randomisée contrôlée sur 80 patients afin de répondre à la question suivante : «le stretching avant le coucher réduit-il le nombre et la sévérité des crampes nocturnes?» Le collectif de 80 patients ambulatoires de plus de 50 ans était randomisé en deux groupes : le premier effectuant 3 x 10 secondes de stretching des membres inférieurs avant le coucher, et le second sans intervention. La fréquence moyenne des crampes nocturnes à six semaines a diminué au sein du groupe intervention de façon significative de 3,4 à 1,4 crampe/nuit et la sévérité de 7,2 à 5,9/10 selon une échelle VAS (0-10). Dans le groupe contrôle, on a également observé une diminution de la fréquence moyenne des crampes de 3,2 à 2,4 crampes/nuit qui peut être attribuée à un effet Hawthorne, bien qu'un effet placebo ne soit pas exclu ; par contre sans réduction de la sévérité.

Commentaire : Cette étude semble apporter un outil supplémentaire au médecin dans un domaine où l'évidence reste pauvre et l'arsenal thérapeutique controversé. Bien que bénignes, les crampes nocturnes perturbent le sommeil et une réduction moyenne de deux crampes par nuit est probablement significative aux yeux de nos patients.

Dr Emilie Fasel
PMU, Lausanne

Hallegraef JM, et al. Stretching before sleep reduces the frequency and severity of nocturnal leg cramps in older adults: A randomised trial. *J Physiotherapy* 2012;58:17-22.