



Entre deux séances : le télésoin peut-il améliorer l'adhésion et la continuité des soins ?

Une grande partie du résultat thérapeutique se construit hors du cabinet : compréhension des consignes, régularité des exercices, motivation et capacité à lever rapidement une difficulté. Le télésoin peut-il aider à sécuriser cet « entre-deux » sans alourdir la pratique ? Les données récentes apportent des éléments intéressants.

Chères consœurs, chers confrères,

On parle souvent de la qualité de nos séances. Mais dans la réalité du terrain, une grande partie du résultat se construit... en dehors du cabinet.

Entre deux rendez-vous, vos patients doivent :

- comprendre et mémoriser les consignes ;
- réaliser leurs exercices correctement ;
- rester réguliers malgré les contraintes du quotidien ;
- maintenir leur motivation, même lorsque les progrès sont lents.

Et c'est souvent là que tout se fragilise. Vous l'avez déjà constaté : un exercice mal compris, une pratique irrégulière, une hésitation non levée... et la séance suivante sert davantage à corriger qu'à faire progresser.

Maintenir le lien sans alourdir votre pratique

Le télésoin n'a pas vocation à remplacer le présentiel. La Haute Autorité de santé rappelle qu'il doit être décidé au cas par cas, après vérification de critères d'éligibilité, et mis en œuvre dans le respect de la qualité et de la sécurité des soins.^[1]

Mais utilisé à bon escient, il peut devenir un levier simple pour maintenir la continuité du suivi entre deux séances.

Dans certains cas, une séance courte à distance peut permettre de :

- reformuler un exercice ;
- vérifier une installation ou une position ;
- ajuster un rythme de travail ;
- répondre à une question ;
- rassurer un patient ou lever une hésitation qui freine son programme.

Sans transformer l'organisation du cabinet, le télésoin peut ainsi maintenir un fil conducteur thérapeutique entre les rendez-vous, lorsque la situation clinique s'y prête.

Un intérêt confirmé par les données scientifiques

Les données actuelles vont dans ce sens, en particulier sur deux dimensions essentielles de la rééducation : l'adhésion aux exercices et la continuité du suivi.

Une revue systématique avec méta-analyse publiée en 2022 dans le Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy a inclus 11 essais randomisés portant sur 1 144 participants présentant des affections musculosquelettiques. Les auteurs concluent que les programmes de rééducation numérique peuvent améliorer l'adhésion aux exercices thérapeutiques par rapport aux approches conventionnelles.^[2]

Une autre revue systématique de 2022, portant sur 10 essais randomisés et 1 117 participants, a retrouvé une meilleure adhésion dans 7 des 10 études lorsqu'un outil numérique était ajouté au programme d'exercices à domicile. Les auteurs précisent toutefois que cet avantage semble surtout établi à court terme et que les effets à plus long terme restent plus incertains.^[3]

Plus récemment, une revue systématique publiée en 2024 dans le Journal of Physiotherapy a comparé la physiothérapie en visioconférence en temps réel à la prise en charge présentielle. Sur les études disponibles, l'adhésion aux programmes d'exercices était en moyenne 9 % plus élevée avec la téléadaptation, tandis que la satisfaction des patients était globalement comparable entre les deux modalités. La fréquentation des séances était également similaire ou possiblement supérieure à distance. Les auteurs soulignent néanmoins un niveau de certitude faible à très faible, ce qui impose une interprétation prudente.^[4]

Mieux accompagner entre les séances peut aider à mieux faire vivre le programme thérapeutique - à condition que le télésoin soit pertinent pour le patient et pour l'objectif de la séance.

Un cadre clair, des usages ciblés

Le télésoin s'inscrit aujourd'hui dans un cadre structuré. Pour les masseurs-kinésithérapeutes, l'Assurance Maladie rappelle qu'il est réalisé en vidéotransmission, qu'il doit être adapté à la situation du patient et qu'il reste complémentaire du présentiel.^[5]

L'enjeu n'est donc pas d'en faire plus, mais d'en faire mieux :

- au bon moment ;
- pour les bons patients ;
- avec un objectif précis ;
- et avec un retour au présentiel dès que l'examen ou la technique de soin le nécessitent.

Une solution pensée pour la pratique quotidienne

C'est dans cette logique que s'inscrit Télavie, dans le cadre de son partenariat avec Alizé.

L'objectif est de proposer un environnement simple pour organiser ces échanges à distance uniquement lorsqu'ils apportent une réelle valeur au suivi : vidéotransmission, organisation de la séance et outils de traçabilité, sans chercher à substituer systématiquement le télésoin aux séances en cabinet.

Autrement dit : sans complexifier votre exercice et sans dénaturer votre prise en charge.

Au fond, une évidence clinique

Un patient qui comprend mieux... adhère mieux.

Un patient qui adhère mieux... a davantage de chances de suivre son programme.

Et parfois, tout se joue simplement entre deux séances.

Références

1. Haute Autorité de santé. Qualité et sécurité du télésoin : critères d'éligibilité et bonnes pratiques pour la mise en œuvre. 2021. https://www.has-sante.fr/jcms/p_3240878/fr/qualite-et-securite-du-telesoin-criteres-d-eligibilite-et-bonnes-pratiques-pour-la-mise-en-oeuvre
2. Zhang ZY, Tian L, He K, Xu L, Wang XQ, Huang L, Yi J, Liu ZL. Digital Rehabilitation Programs Improve Therapeutic Exercise Adherence for Patients With Musculoskeletal Conditions: A Systematic Review With Meta-Analysis. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2022;52(11):726-739. doi:10.2519/jospt.2022.11384. PMID: 35960507.
3. Argent R, Daly A, Caulfield B. Do digital interventions increase adherence to home exercise rehabilitation? A systematic review of randomised controlled trials. *Arch Physiother.* 2022;12:24. doi:10.1186/s40945-022-00148-z. PMID: 36184611.
4. Simmich J, Ross MH, Russell T. Real-time video telerehabilitation shows comparable satisfaction and similar or better attendance and adherence compared with in-person physiotherapy: a systematic review. *J Physiother.* 2024;70(3):181-192. doi:10.1016/j.jphys.2024.06.001. PMID: 38879432.
5. Assurance Maladie. Télésoin : conditions de réalisation, facturation et aides à l'équipement. <https://www.ameli.fr/masseur-kinesitherapeute/exercice-liberal/telesante/telesoin>

Note : les études citées portent sur des dispositifs de rééducation numérique ou de téléadaptation, et non spécifiquement sur Télavie. Elles ne démontrent donc pas l'efficacité clinique propre de la plateforme Télavie. Elles documentent l'intérêt potentiel de certaines modalités de prise en charge à distance lorsqu'elles sont correctement indiquées.