

TECHNIQUES D'ENTRETIEN ET DE PRÉVENTION

Le véritable traitement est, bien entendu, la prévention des rechutes de ces algies. Il faut donc « mériter » sa santé en travaillant en dehors des crises douloureuses. C'est pendant ces périodes sans symptôme que le travail sera le plus productif. À l'inverse des thérapies ou des gymnastiques généralement proposées pour ces problèmes et qui consistent à renforcer les parties présumées faibles, nous proposerons un raisonnement différent, s'ouvrant sur une pratique différente.

Le chemin ostéopathique

tique (principal muscle de l'inspiration thoracique). Pendant toute la durée de l'exercice vous devrez respirer un peu plus ample que la normale, en cherchant à amplifier la phase d'expiration, sans amplifier la phase d'inspiration et sans jamais marquer d'arrêt dans l'acte respiratoire. L'effort que vous fournissez ou les sensations douloureuses que vous éprouvez dans les postures d'étirement ne doivent jamais dépasser vos possibilités ; sinon vous vous en rendriez compte immédiatement par le décalage de la respiration vers la phase inspiratoire et la difficulté croissante à réaliser une expiration profonde et correcte. L'exercice deviendrait alors non seulement inefficace mais, de plus, ne ferait que renforcer la tension.

La meilleure respiration est la respiration dite « paradoxale ». Vous inspirez en sortant légèrement le ventre. Puis vous approfondissez votre expiration en le maintenant légèrement dehors. Évitez de garder la poitrine large et haute et surtout de rentrer le ventre entre le nombril et les côtes.

5° Ces exercices ne doivent, en aucun cas, réveiller la « douleur » ou les « douleurs » pour lesquelles vous les effectuez. La progression devra être lente. Comme ils seront tenus un long moment, le retour à la position normale sera lent et attentif (même si le téléphone sonne) ; pensez que l'étirement aura modifié le travail de vos propriocepteurs, laissez-leur le temps de s'adapter en sortant tout doucement de la position d'étirement.

Les indications

La première est la prévention des tensions pathologiques de l'ensemble du corps. Ensuite :

- les algies et les déformations vertébrales de toute origine ;
- les algies et les déformations des membres inférieurs et du bassin ;
- les algies et les déformations des membres supérieurs et des épaules ;
- les algies et les déformations des extrémités, mains, pieds, tête et nuque ;
- les pathologies mécaniques dues aux tensions du diaphragme, troubles respiratoires, circulatoires, digestifs.

Exercices progressifs

La douleur est encore présente, mais vous pouvez vous mettre en position sans déclencher de recrudescence douloureuse. Ce sont des exercices à effectuer en prévention ou lorsque vous commencez à souffrir, ou encore lorsque vous commencez à aller mieux.

Nous ne pensons pas que les dysfonctions somatiques s'installent dans les zones de faiblesse musculaire, mais plutôt dans les régions de tension excessive de la charpente fasciale du corps.

Françoise Mézières a créé une méthode originale, la méthode Mézières, et à sa suite Philippe E. Souchard a développé une branche parallèle, la rééducation posturale globale, elles sont fondées sur deux concepts principaux.

1° C'est la tension qui crée les déformations. Cette tension se situe davantage sur la partie postérieure du corps, sur les structures et les muscles érecteurs, inspireurs et rotateurs internes.

2° Pour corriger cette tension déformante, il faut étirer l'ensemble du plan postérieur et des rotateurs internes, tout en évitant les blocages inspireurs, sinon le sujet créera des compensations et déplacera sa tension sans l'éliminer. Le traitement serait alors inefficace.

Nous inspirant de ces deux concepts, nous allons décrire des exercices simples et progressifs d'autotraitement pour étirer correctement et globalement le plan postérieur, les rotateurs internes tout en détendant les muscles inspireurs.

Règles générales de la pratique

1° Lever l'ensemble des dysfonctions somatiques par les techniques dérivées du travail de L. Jones.

2° Plus tard, lorsque les douleurs ont disparu, étirer l'ensemble du corps en surveillant bien la position de chaque segment, des pieds à la tête (la position de chacun de ces segments, même d'un doigt, a une importance capitale).

Il est difficile au début de la pratique de penser à tout, mais peu à peu la conscience somatique se développe en même temps que la souplesse et tout devient plus facile.

3° Il est important de tenir la position longtemps, la multiplicité des exercices n'est pas un critère d'efficacité ; un ou deux exercices correctement compris et exécutés valent mieux que toute une série de gestes inconscients.

Le but de chaque exercice est le relâchement d'une tension ; il faut, pour l'atteindre, pratiquer un étirement général durant 5 puis 10 puis 15 minutes sans le relâcher, mais en essayant au contraire de gagner de la longueur et de maintenir le gain ainsi obtenu.

4° Le moteur effectif de l'exercice sera le travail diaphragmatique.

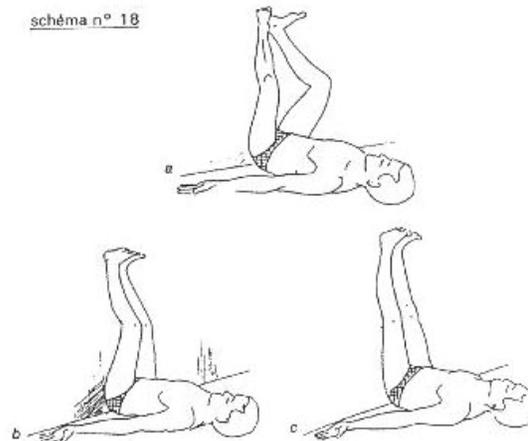
Exercice 1

Position couchée : les fesses doivent toucher le mur, le bassin (sacrum) restant sur le sol.

- Tendez les jambes contre le mur progressivement en gardant les genoux légèrement tournés vers le dehors (schéma 18 a, b).
- Tirez les pointes de pieds vers vous en gardant les orteils droits et les pieds en contact l'un contre l'autre sur toute leur longueur (schéma 18 c).
- Allongez les bras près du corps ; les épaules, les coudes, les poignets et les doigts le plus à plat possible sur le sol. Le creux du coude est tourné vers le haut, la main dans le prolongement du bras (l'axe du bras passant par le troisième doigt), les doigts sont droits et écartés.
- Éirez la nuque et faites double menton ; posez le plus grand nombre possible de vertèbres sur le sol. Enfin, respirez comme expliqué précédemment en cherchant à gagner progressivement sur la surface de la colonne vertébrale posée sur le sol.

Au fur et à mesure du déroulement de l'exercice, vous devez

schéma n° 18



Le chemin ostéopathique

éprouver la sensation qu'il devient plus facile, que la tension se relâche, que le corps se pose mieux, les sensations légèrement douloureuses dues à l'étirement disparaissent, la respiration s'approfondit avec facilité (certaines personnes vont même jusqu'à éprouver la sensation qu'elles vont s'endormir). L'exercice est alors terminé, vous pouvez l'arrêter et éventuellement le reprendre, après repos, pour aller plus loin.

Exercice 2

Pour augmenter l'étirement dans la partie basse du corps, vous pouvez utiliser la position avec la table et, progressivement, former l'angle des hanches. Restez très attentif au contact du bassin (sacrum) avec le sol (schéma 19).

schéma n° 19



Exercice 3

Pour augmenter l'étirement dans la partie haute du corps, vous pouvez monter progressivement les bras en croix et en-dessus. Restez très attentif au contact des bras avec le sol sur toute leur longueur, au maintien de chacun des segments dans l'axe et à la position des épaules qui doivent rester le plus bas possible (schéma 20).

Variante

Dans le cas où le contact du bassin avec le sol est trop difficile à obtenir, vous pouvez accepter d'ouvrir l'angle des hanches en décollant les fesses du mur. L'exercice sera moins efficace, toutefois il peut constituer une première étape.

Exercice 4

Allongé complètement sur le sol, jambes repliées pour avoir facilement toute la colonne vertébrale posée par terre.

- Allongez progressivement les jambes tout en maintenant

Le chemin ostéopathique

vertébrale en écartant les épaules (tout en continuant à les étirer vers le bas) et en appuyant vos coudes sur votre thorax pour le déprimer un peu plus et renvoyer le dos vers le sol (schéma 22).

schéma n° 22



Exercice 5

Lorsque vous arrivez bien à réaliser ces exercices, vous pouvez encore augmenter l'étirement en ajoutant à votre posture une rotation progressive de la tête sur le côté. Restez, toutefois, bien attentif à la bonne correction des épaules et de tous les autres segments du corps (schéma 23).

schéma n° 23

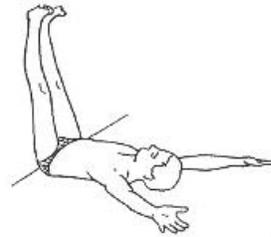


Exercice 6

Position assise. Asseyez-vous contre le mur, genoux réunis ou écartés, ce qui vous est le plus facile pour avoir le bassin (sacrum) et les vertèbres lombaires collés au mur (schéma 24 a).

- Redressez toute votre colonne : étirez la nuque en faisant

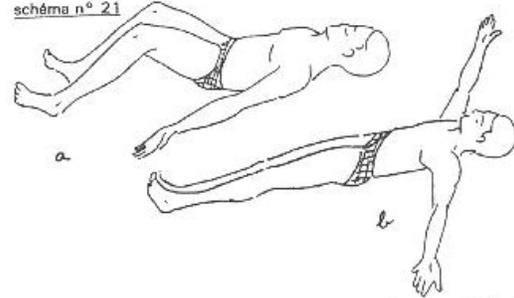
schéma n° 20



fermement toutes les autres corrections comme dans les exercices ci-dessus, et respirez comme expliqué précédemment (schéma 21 a).

Pour augmenter l'étirement, écartez progressivement les bras (schéma 21 b).

schéma n° 21



N.B. Si, dans les exercices précédents, vous n'arrivez pas à coller au sol la partie de votre dos située entre vos omoplates, croisez vos bras autour de votre poitrine, un au-dessus de l'autre, la main droite allant saisir l'omoplate gauche, la main gauche l'omoplate droite de manière à dégager la colonne

double menton sans avancer la tête ; collez la plus grande surface possible de votre dos, de vos épaules contre le mur (comme exercice 1).

- Relevez les pieds.
- Allongez progressivement les jambes en gardant les genoux légèrement en dehors. Respirez comme indiqué précédemment.

schéma n° 24



Exercice 7

Lorsque l'appui contre le mur devient facile :

- décollez le dos ;
- fermez progressivement l'angle des hanches en étant attentif à garder la colonne vertébrale en alignement parfait (schéma 24 b).

Exercice 8

Une autre manière d'augmenter l'étirement, par le haut cette fois, est de faire une rotation de la tête tout en gardant une bonne correction des épaules (schéma 25 a).

N. B. Si la partie entre les omoplates est trop difficile à coller contre le mur, n'oubliez pas d'enrouler les bras autour de la poitrine comme précédemment (schéma 25 b).

Lors de l'allongement des jambes, deux positions sont possibles, genoux écartés ou genoux rapprochés ; l'exécutant choisira de s'astreindre progressivement à réaliser la position la plus difficile pour lui (schéma 25 c, d).