

LES GYMNASTIQUES EN KINÉSITHÉRAPIE AUJOURD'HUI

APERÇU

Le 8 avril dernier, l'École nationale de kinésithérapie et de rééducation des hôpitaux de Saint-Maurice (ENKRE) a organisé une **soirée d'information consacrée aux gymnastiques en kinésithérapie aujourd'hui**. L'idée était de savoir comment repenser, aujourd'hui, la place de la gymnastique traditionnelle et/ou contemporaine, aussi bien en santé que dans nos pratiques kinésithérapiques. La gymnastique semble tombée en désuétude mais la campagne de promotion actuelle, lancée par les pouvoirs publics, montre le lien entre "bouger" et santé et permet de remettre la (ou les) gymnastique(s) au goût du jour. Voici un résumé des trois interventions de la soirée. DOSSIER COORDONNÉ PAR MICHEL PILLU*

*PhD Biomécanique, responsable des Masters et de la mobilité internationale à l'ENKRE-Hôpitaux de Saint-Maurice.

Indications et pratiques de la méthode Pilates en kinésithérapie

PAR JOCELYNE ROLLAND, MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE, AUTEUR DU CONCEPT DE "RÉÉDUCATION DE LA BEAUTÉ", SPÉCIALISTE DE LA KINÉSITHÉRAPIE DE L'APRÈS-CANCER DU SEIN, INSTRUCTEUR PILATES



Fig. 1 : Séance de groupe avec bandes élastiques.

L'étroitesse des cabinets – qui ne facilite pas la réalisation de cours de groupe – et l'agenda surchargé de soins individuels font peut-être oublier que la gymnastique figure dans les compétences du masseur-kinésithérapeute. La méthode Pilates figure parmi les choix qui s'offrent à nous aujourd'hui. En séance individuelle ou en cours collectif, la pratique de la gymnastique peut constituer une façon de prolonger les effets bénéfiques de la rééducation, prévention secondaire, mais elle peut aussi constituer une action de prévention primaire là où le masseur-kiné-

thérapeute n'est pas toujours attendu. Les cours de groupe permettent, grâce à la dynamique qu'elle fait émerger, de motiver les patients à leur propre prise en charge tout en apportant à la longue journée du masseur-kinésithérapeute libéral une variété des activités en cohérence avec les soins individuels.

Joseph Pilates invente une gymnastique appelée "Contrology"

Fondateur de la gymnastique du même nom, Joseph Pilates est né en 1883 en Allemagne. Chétif, il grandit en rêvant à la Grèce antique et à ses gymnastes. Devenu acrobate, il s'embarque pour l'Angleterre alors que la première Guerre mondiale éclate. Interné, il devient aide-soignant et bricole un lit d'hôpital pour faire pratiquer de l'exercice aux hommes hospitalisés. Cet ancêtre d'une machine de remise en forme, qu'il baptise "Bednazium" – comme "lit" en anglais et "gymnase" en latin, deviendra quelques années plus tard un appareil d'auto-résistance typique de son ingéniosité. Gymnastique ? Rééducation ? Déjà à cette période, on peut se poser la question de l'orientation de cette méthode. Après la guerre, Joseph Pilates s'expatrie à New-

York. Il y ouvre en 1926 son premier studio : sa gymnastique devient "Contrology" et ses adeptes sont les danseurs des plus grandes compagnies. Ceux-ci trouvent dans ses entraînements à la fois la force, la souplesse, le maintien et l'endurance qui leur sont nécessaires. Après sa mort en 1967, sa méthode devient le "Pilates", la démocratisation est en marche. En 1990, cette gymnastique envahit le paysage du fitness américain avant d'arriver en France, intéressant les coaches et les masseurs-kinésithérapeutes.

Le Pilates, une gym parmi tant d'autres ?

Pour comprendre son succès, dû à son efficacité, il est nécessaire de regarder de plus près les principes de cette gymnastique. Au fil des séances, la méthode Pilates vise à ramener puis maintenir le corps dans un alignement idéal appelé "position neutre". Son automatiser est obtenue grâce aux renforcements des muscles profonds dans des exercices de plus en plus complexes. Le contrôle omniprésent (Contrology !) est aidé au début des séances par les conseils et remarques de l'instructeur. Le Pilates ne se réalise pas sans celui-ci qui, sans cesse, corrige le geste, réajuste l'exercice, traque tricheries et compensations pour une exécution parfaite. La connaissance biomécanique de l'individu sain comme de l'individu en souffrance fait du masseur-kinésithérapeute l'instructeur idéal. L'élève, attentif aux remarques progresse régulièrement, puis son corps se transforme. À partir de cette position neutre corrigée, la respiration adaptée et tous les exercices cherchent à renforcer les muscles du "centre du corps", transverse et périnée. L'"engagement du centre", principe du centrage, donne un point fixe aux membres qui peuvent alors soit bouger, parfois isolément, soit être eux-mêmes fixés dans une attitude, dictée par l'exercice. En Pilates, l'objectif est davantage la réalisation correcte de l'exercice plus que l'exercice en lui-même et c'est ce qui fait toute la différence avec les autres gymnastiques. Les exercices, répertoriés précisément et reconnaissables d'un pays à l'autre, sont étudiés pour recruter des muscles précis dans des chaînes de coordination variées. Grâce à un mélange savamment orchestré par l'instructeur pour que la séance s'organise autour d'une dizaine, puis d'une quinzaine d'exercices selon les niveaux, l'ensemble des muscles du corps est sollicité en alternance avec des exercices d'assouplissement. La fluidité qui rend la gymnastique



Fig. 2 : Exercices sur Reformer.

Pilates jolie à regarder, les mouvements réalisés à vitesse lente sans à-coup font que peu à peu le débutant, au corps désordonné, aux membres liés les uns aux autres, se range peu à peu à une pratique ordonnée et rigoureuse.

Les exercices réalisés sur des appareils de type Reformer ou Cadillac peuvent aussi s'effectuer plus simplement au tapis. Le MatPilates (mat = petit tapis) se diversifie avec l'utilisation de petit matériel comme des rouleaux en mousse dure (foam roller), des cercles flexibles résistants (magic circle), des ballons de différentes tailles, des balles lestées, des bandes élastiques résistantes.

"En dix séances, vous sentez la différence ; en vingt, vous la voyez, et en trente séances, votre corps est différent !"

Le Pilates donne des résultats rapides sur la conscience du corps, sur la silhouette qui se galbe, sur le gainage des membres et du tronc. Certes, la correction du corps en position neutre est difficile à appréhender globalement par un débutant. Mais comme les consignes sont répétitives, et ce dans différentes situations posturales, l'apprentissage se réalise peu à peu et la position neutre est automatisée. C'est d'ailleurs dans les situations de la vie quotidienne – être assis, se baisser, faire un effort, porter un enfant, pousser un meuble... – que la personne utilise cette position neutre et ressent alors son corps plus fort, comme gainé et plus souple, plus délié.

Cette combinaison du renforcement musculaire, de l'automatisation de la position neutre, de la recherche de la coordination et d'une respiration adéquate est particulièrement bienvenue après les traitements du cancer du sein, où les corps féminins sont tellement déconstruits, dans toutes les pathologies vertébrales et à chaque fois qu'une articulation, un segment ou une région du corps, doivent être réintégrés dans la gestuelle globale du corps. De plus en plus de sportifs découvrent le Pilates dans leurs entraînements, puis dans les rééducations après blessure.



Essayer la méthode Pilates, c'est l'adopter

La richesse et la spécificité du Pilates en font une technique gratifiante à la fois pour le patient/élève qui en tire des bénéfices rapides, et pour le thérapeute/instructeur ayant participé à ces résultats. En préventif ou en curatif, le Pilates s'intègre totalement dans une démarche de soin kinésithérapique et/ou gymnique respectueuse des données scientifiques actuelles. ■

*www.sereconstruireendouceur.com

BIBLIOGRAPHIE

- Herman E., **La méthode Pilates pour les Nuls**, First Edition, 2006.
- **Cours Leaderfit**, DVD et formation, www.leaderfit.com
- Isacowitz R., **Encyclopédie de la méthode Pilates**, De Vecchi, 2008.
- Pilates J., Robbins J., Van Heut-Robbins L., **La méthode Pilates : des origines à nos jours**, Sissel, 2013.
- Rolland J., **Pilates, gymnastique ou rééducation ?**, Profession Kiné n°28, 2011.

Bougez plus, bougez juste ! Une gymnastique ludique sur ballon (M'ton Dos e-Ball)

PAR ANNE DE LAUZAINGHEIN, MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE ET ERGONOME

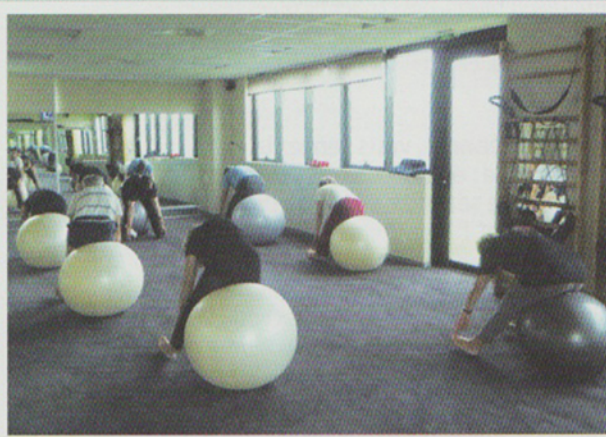


Fig. 3 : Reconditionnement à l'effort.



Fig. 4 : Apprentissage des mobilités passives sur galette gonflable type dyn'air.



Fig. 5 : Perception et récupération de mobilités sur ballon de type physio-roll.

Comme tous les kinésithérapeutes de France et de Navarre, je suis souvent confrontée à des patients lombalgiques qui finissent par demander : "J'irais bien faire de la gym, vous ne savez pas où je pourrais aller ?". La gymnastique avec un ballon répond, sur bien des plans, à cette problématique. L'usage du ballon de Klein, depuis qu'il est entré dans les cabinets de kinésithérapie dans les années 1960, est un outil largement utilisé par les kinésithérapeutes pour la proprioception ou la neurologie. Concernant la lombalgie, première cause d'arrêt de travail – et plus particulièrement la lombalgie chronique, tout le monde s'entend sur la nécessité de récupérer la ou les mobilités articulaires. La mobilité retrouvée pour une personne souffrant de lombalgie est bien souvent une solution pour éviter le passage à la chronicité.

L'usage d'un ballon dans le respect de la biomécanique, de façon ludique, progressive, individuelle ou collective permet de libérer, maintenir et entretenir les mobilités et motricités, par l'instabilité même que procure et provoque le ballon.

Pour autant, telle qu'elle est enseignée aujourd'hui, la gymnastique occulte une donnée qui, en tant qu'ergonome, m'a fait modifier ma pratique. Nos patients sont aussi, et surtout pour beaucoup d'entre eux, des opérateurs. Et adapter notre gymnastique à leur façon de travailler n'est pas un vain mot. Il semble pertinent d'adapter notre mode de travail, puisque les déficits de mobilité et de motricité seront parfois liés à la façon de travailler du patient. Ainsi, les sujets travaillant

assis ne développeront pas les mêmes déficits de mobilité ou risques de TMS que ceux travaillant debout ou portant des charges, etc. Une fois éduqués dans nos cabinets, les patients-opérateurs se voient conseillés "d'emporter" sur leur lieu de travail des exercices (par exemple ceux de e-Mage M'ton dos Entreprise) pouvant être réalisés avec ou sans objet d'instabilité (ballon, disque d'air type dyn'air, etc.). Ils trouvent au cabinet (ou au sein de leur entreprise) des séances de gymnastique ballon, d'École du dos ou de reconditionnement à l'effort, tant pour le maintien dans l'emploi que pour une reprise du travail. Le masseur-kinésithérapeute doit "prévenir l'altération des capacités fonctionnelles, concourir à leur maintien et, lorsqu'elles sont altérées, les rétablir ou y suppléer". Quant à l'entreprise, elle a l'obligation de prendre toutes les mesures pour la santé et la sécurité de ses employés au travail. La prise en charge de la prévention des maux de dos, au travers de gymnastiques repensées et revisitées, entre

parfaitement dans ce cadre, et le masseur-kinésithérapeute a toute sa place pour envisager la transversalité entre le cabinet de soin et la vie professionnelle du patient. ■

BIBLIOGRAPHIE

- Delépine A., Levert C., Meyer JP., Zana JP., **Travail et lombalgie, du facteur de risque au facteur de soins**. INRS, référence ED 6087 (téléchargeable sur www.inrs.fr)
- Spilgi-Gantert I., Suppé B., FBL Klein-Vogelbach, **Functional Kinetics : Therapeutische Übungen**. Springer. 1981, 2013
- Fassier JB., Durand MJ., Loisel P., Caillard JF., Roquelaure Y., **Étude de la faisabilité du modèle de Sherbrooke dans le système de santé français**. Université de Sherbrooke. Septembre 2009.
- **Lombalgies : bouger pour guérir plus vite**, consultable en ligne sur www.inrs.fr/accueil/accidents-maladies/maladie-professionnelle/tms/lombalgie.html

Yogathérapie

PAR LE D^r LIONEL COUDRON, ENSEIGNANT À L'INSTITUT DE YOGATHÉRAPIE

Le D^r Coudron a présenté des concepts importants autour de l'idée d'unicité de la personne humaine : nous ne sommes qu'un seul corps, formé d'une âme et de chair, et le yoga permet de rentrer dans le corps en se concentrant sur l'intérieur au moyen de la pensée, des sensations dans notre chair et de la respiration. C'est cette trilogie qui est au centre du yoga.

Le travail se fait sans miroir, de façon à se concentrer sur le ressenti. Celui-ci permet de préciser quelle zone est précisément à travailler (placement du corps) et le ressenti permet d'influencer la pensée.

Le D^r Coudron a insisté sur la notion d'enraidissement et de contractures, qui sont souvent d'origine émotionnelle (émotion, stress ou peur). Elles déclenchent des réactions automatiques (visage, sphère cardiorespiratoire, production d'hormones). L'orateur a insisté sur les rôles du diaphragme et de muscles comme l'ilio-psoas ou le piriforme, qui sont considérés comme la "poubelle" de notre corps. Il peut

y avoir rétraction et sensation de crispation, d'où l'importance de la "pandiculation" ou étirement automatique, de façon à mobiliser la tension associée au souffle. Le D^r Coudron a invité l'assistance à pratiquer (assis, yeux ouverts ou fermés) le balayage du front vers le ventre, en passant par le ressenti de la respiration pour évacuer les tensions vers le bassin et les membres.

En réponse à des questions de l'auditoire, le D^r Coudron a bien insisté sur le fait qu'il y avait plusieurs écoles de yoga – mais toutes travaillent sur le corps. Quant au concept complexe de yogathérapie, il est individuel et doit être sécurisé, particulièrement pour tous les patients anxio-dépressifs.

Daniel Michon, directeur de l'ENKRE, a conclu la soirée en montrant quelques-uns des ouvrages publiés par le D^r Coudron et en souhaitant que toutes ces formes actualisées de la gymnastique puissent faire retrouver aux masseurs-kinésithérapeutes leurs racines de gymnaste médical. ■