

Article complet: MAL AU DOS ?

06/04/2006

★06:16:18 par Laurent, Catégories: **utile**, 1026 mots ■■

MAL AU DOS ?

MAUX DE DOS : LA (OU LES) METHODE(S) MEZIERES, UNE SOLUTION EFFICACE

Faites-vous partie des 80 % de Français qui ont à se plaindre de leur dos ? A ces maux, il existe une réponse peu connue du grand public. Il s'agit de la méthode Mézières, déjà ancienne, et de ses variantes plus récentes. Des kinésithérapeutes diplômés les pratiquent dans notre région. Adaptées à chaque patient, les séances, individuelles, durent 3/4 d'heure à une heure. Elles apportent un soulagement rapide. Seul hic, leur médiocre remboursement par la Sécurité sociale. La plupart des kinés qui la pratiquent demandent donc un tarif plus élevé qu'une séance de kiné classique. D'autres proposent au patient de réduire le nombre de séances (un peu moins d'une séance sur deux prescrites). Le kiné commence par un bilan visuel attentif de chaque patient. Une séance comporte plusieurs postures (allongées, debout, assises...)

La méthode Mézières proprement dite :

On peut obtenir des adresses de kinés pratiquant la méthode Mézières auprès de l'AMIK (Association méziériste internationale de kinésithérapie)

<http://www.methode-mezieres.com/>

Elaborée dès 1947 par une kinésithérapeute du nom de Françoise Mézières, la méthode Mézières repose sur quelques bases simples :

- le corps est un tout. Tout traitement nécessite une approche globale. - l'être humain s'organise afin d'éviter la douleur. Les différents segments corporels vont "compenser" et trouver un "arrangement" différent au risque de déséquilibrer la statique "normale" du corps. Jusqu'au moment où le corps va "décompenser" et voir (ré)apparaître la douleur parfois loin de la lésion initiale. C'est le "réflexe antalgique a priori". Une douleur aux cervicales peut ainsi trouver sa source dans une lésion lombaire. -Il existe plusieurs chaînes de muscles interdépendants et se comportent comme un seul muscle. A chaque fois qu'on agit en élévation ou en contraction en un point de la chaîne, l'ensemble de cette chaîne se raccourcit. Toute opposition à ce raccourcissement provoque des latéroflexions et rotations de la colonne vertébrale et des jambes.
- Les muscles dorsaux sont trop courts et trop forts, avec une tendance à la lordose. -La respiration et le diaphragme jouent un rôle important. Le but des postures est donc d'étirer les muscles enraidis sans raccourcir un autre bout de la même chaîne musculaire. Et de retrouver peu à peu une posture plus normale.

Quelques livres :

- Françoise Mézières: Originalité de la Méthode Mézières (Maloine)
- Ph-E Souchard: Méthode MEZIERES (MALOINE)

La "rééducation posturale globale" :

Apparue en 1980, elle est due à Philippe Souchard, un kiné élève et assistant de Françoise Mézières. Il existe des kinés pratiquant la RPG Souchard dans la région (notamment à Nice, Villeneuve-Loubet, Biot...). On peut obtenir des adresses sur le site <http://www.rpg-souchard.com/> La méthode vise essentiellement à allonger les

muscles de la statique (toniques en permanence quand on est debout, par exemple les muscles du dos) tout en fortifiant les muscles de la dynamique (par exemple les abdominaux). Une bonne explication est accessible sur le site officiel de l'association belge de RPG <http://www.rpg-kine.be/m>

La "reconstruction posturale globale" :

Elle est due à Michaël Nisand qui a créé en 1991 un Collège international de reconstruction posturale globale, puis en 1992 un diplôme universitaire du même nom. Aux dernières nouvelles, il y avait peu de praticiens dans la région (un praticien à Aix-en-Provence, un à Marseille) Une vidéo présente la méthode sur le site <http://www.reconstruction-globale.com/>

La reconstruction posturale® se présente comme "une technique de kinésithérapie dont l'objectif est de diminuer les douleurs et les déformations de la colonne vertébrale et des membres par rééquilibrage du tonus musculaire. De même qu'un téléviseur en veille n'est ni allumé ni vraiment éteint, les muscles, même lorsqu'ils sont au repos, reçoivent une information (notamment cérébrale) qui les maintient sous tension. Cette activité musculaire "de veille" est appelée "tonus musculaire". C'est le tonus musculaire postural qui nous permet de tenir en position debout verticale sans avoir besoin de fournir un effort. Le tonus musculaire au sens neurologique du terme a naturellement tendance à augmenter. Et cette augmentation est préjudiciable. Les activités quotidiennes, les stress de toutes natures, accentuent le fait cette hypertonicité, notamment de la chaîne des muscles du dos. En devenant, trop tendus, trop raides, puis trop courts, les muscles contraignent les articulations sur lesquelles ils sont insérés. Ceci peut aller jusqu'à modifier la posture générale d'un individu et engendrer des douleurs. C'est cette posture que le kinésithérapeute reconstitueur va observer pour répertorier les tensions particulières. Le travail qui suivra sera un rééquilibrage du tonus musculaire en fonction des douleurs et des troubles morphologiques propres à chaque patient".
