



POUR MIEUX COMPRENDRE

La Rééducation Posturale Globale

R.P.G.

Méthode de kinésithérapie mise au point par PH. E. Souchard

LA RÉÉDUCATION POSTURALE GLOBALE

Le mal de dos, les déformations de la colonne vertébrale, les pieds plats, les articulations douloureuses, les rhumatismes, les insuffisances respiratoires, sont des plaintes quotidiennes dans notre pratique.

Fatigue, mauvaises attitudes, raideurs et douleurs sont-elles inéluctables? Est-il possible de remédier aux méfaits de la vie moderne entraînant le vieillissement prématuré de notre organisme et les altérations de notre morphologie?

La rééducation posturale globale, enseignée par Philippe Souchard, ancien collaborateur de Mademoiselle Mézières, répond par sa globalité à un large éventail de cas, tant chroniques qu'aigus.

HISTOIRES VECUES

Madame V.D. ...

45 ans, se fait une **entorse à la cheville droite**. Ce traumatisme l'amène à boiter durant environ deux mois, limitant ainsi la douleur de chaque appui du pied au sol.

Sans en être consciente, Madame X a compensé la faiblesse de sa cheville en modifiant son attitude et en sollicitant intensivement tout un groupe de muscles. De fil en aiguille, une chaîne de muscles s'est rétractée. Quatre ans plus tard, Madame X consulte pour une périarthrite d'épaule. C'est cette même épaule - qu'elle avait levée à chaque appui du pied au sol en boitant - qui était ensuite restée plus haute qu'auparavant.

Monsieur TH.W. ...

34 ans, a une activité professionnelle qui l'oblige à soulever régulièrement de lourdes charges. **Les maux de dos** apparaissent rapidement et se font de plus en plus fréquents, jusqu'au premier lumbago un an après le début de son activité. L'année suivante, les lumbagos se succèdent sans cesse, et la douleur s'étend à tout le dos avec des irradiations fréquentes dans les jambes et dans les bras.

Monsieur **R.N.**

51 ans, a de lourdes responsabilités au sein d'une entreprise. Peu après sa prise de fonction, il commence à ressentir de fréquents **maux de tête**. Ceux-ci sont aujourd'hui permanents et s'accompagnent de fortes **tensions** dans la nuque. Ces tensions descendent d'ailleurs souvent jusque dans les épaules et le milieu du dos.

Pierre, 13 ans.

Depuis qu'il est petit, sa maman lui répète souvent « tiens-toi bien ! redresse-toi ! ». En effet, Pierre **se tient très mal** et depuis une année, alors qu'il grandit rapidement, il se plaint d'avoir de temps en temps mal aux jambes. L'examen de la statique révèle une scoliose (déviation de la colonne vertébrale) associée à des **genoux tournés en dedans et à des pieds plats**.

Inconsciemment, ces quatre personnes vont **contracter tous les muscles nécessaires pour se protéger des douleurs** qui les assaillent. Si les douleurs disparaissent rapidement, il n'y aura aucune conséquence. Si par contre les douleurs se maintiennent ou se répètent trop souvent, les muscles finiront par se rétracter de façon durable, parfois même après la disparition de la cause première.

PRINCIPES DE LA **REEDUCATION POSTURALE GLOBALE**

Chaque individu est un modèle unique.

La maladie n'aura pas les mêmes répercussions chez l'un ou chez l'autre.

Toute agression est automatiquement compensée par des mécanismes destinés à supprimer la douleur.

C'est ainsi que l'on boite en cas de foulure de cheville ou que l'on ne se sert plus d'une épaule douloureuse. Les compensations deviennent elles-mêmes génératrices d'inconvénients: fatigue, déformations, douleurs secondaires.

Tout traitement d'une lésion doit remonter des symptômes à la cause.

Les douleurs apparaissent la plupart du temps loin de la cause et de façon retardée.

Le traitement doit être le plus global possible.

- ***MUSCLES DE LA STATIQUE et
MUSCLES DE LA DYNAMIQUE***

Les mouvements du corps sont produits par le jeu des muscles. Ces muscles sont divisés en deux grands groupes.

Les muscles de la statique (par ex. les muscles du dos, les muscles des mollets etc ...) permettent, en plus de faire des mouvements, de tenir debout. On dit qu'ils sont *antigravitaires*. Pour cela, ils ont du tonus, c.à.d. qu'ils sont en état de contraction minimum permanente, à l'image du ralenti d'une voiture à l'arrêt.

Les muscles de la dynamique (par ex. les muscles abdominaux, les muscles des cuisses, etc...) n' interviennent que lors des mouvements. Lorsque le corps est au repos, ils sont relâchés.

Pour apprécier ces deux types de muscles, il suffit de se palper la musculature du bas du dos qui est très tendue et ensuite celle du ventre, qui est souple.

Dès que le corps est victime d'une agression quelconque (stress, chute, faux-mouvement, céphalée, etc...) les muscles se défendent. Sans nécessairement nous en rendre compte, nous nous tordons de mille façons pour occulter une douleur jusqu'à parfois nous déformer pour éviter qu'elle ne réapparaisse.

- **Les muscles statiques** réagissent à cette agression en augmentant leur tonus et en devenant ainsi plus résistants, mais aussi plus courts.

Contrairement à ce que l'on pense, un muscle raide et résistant n'est pas plus fort qu'un muscle normal. C'est un peu comme l'élastique d'une catapulte qui, pour être puissant, doit pouvoir être allongé au maximum. S'il est court et raide, il ne sera pas efficace et pourrait même casser. Le traitement d'une musculature raccourcie, et pourtant faible, consistera donc à la renforcer et l'allonger simultanément.

- **Les muscles dynamiques**, qui sont naturellement relâchés, se relâcheront davantage encore suite à l'agression. Il faudra donc les renforcer et les raccourcir par les exercices de musculation..

Il faut donc allonger les muscles de la statique tout en fortifiant les muscles de la dynamique.

• CHAÎNES MUSCULAIRES et GLOBALITÉ

Les muscles, particulièrement les muscles statiques, sont organisés en chaînes musculaires.

Chaque fois qu'un muscle s'enraidit, il rapproche ses deux extrémités et déplace donc les os sur lesquels il est attaché.

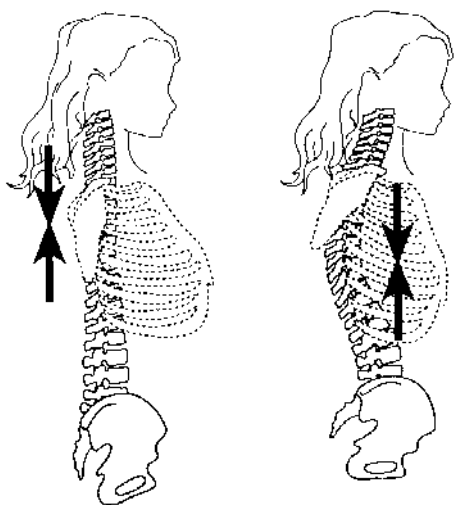


La raideur musculaire comprime les articulations.

Les articulations se bloquent, le corps se déforme.

Par ailleurs, tous les autres muscles qui s'insèrent sur cet os se trouveront «dérangés» à leur tour par ce déplacement qu'ils propageront à d'autres os, et ainsi de suite.

Ainsi, la rétraction d'un seul muscle débouche-t-elle sur la rétraction d'un ensemble de muscles.



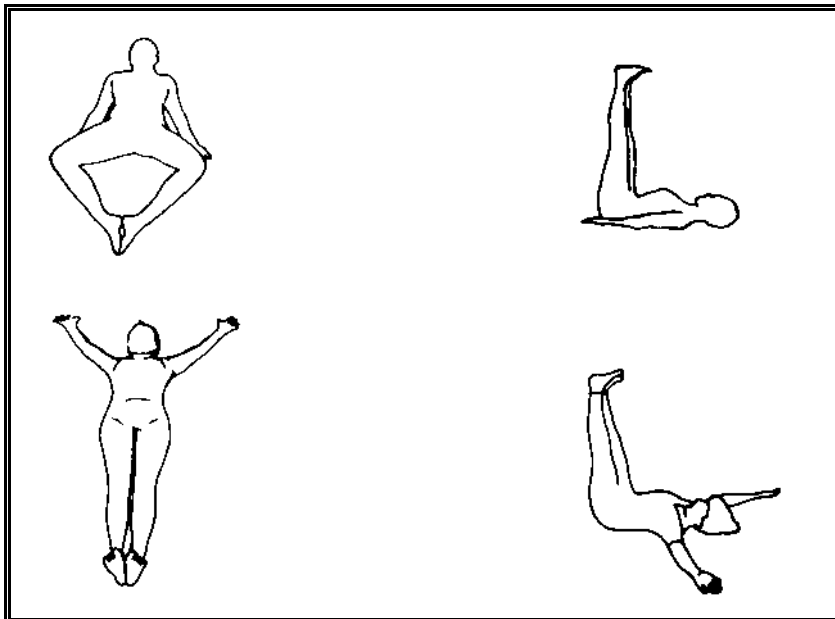
C'est le raccourcissement de la "cravate" profonde qui entraîne la tête et la région dorsale en avant.

Si la raideur des spinaux domine, nous aurons un dos plat,

Si la raideur de la corde antérieure domine, nous aurons un dos voûté.

On travaillera donc toutes les chaînes musculaires : chaînes postérieure et antérieure, chaîne des bras, la chaîne des muscles inspirateurs, le diaphragme, ...

Seuls des mouvements très lents, très précis et rigoureusement axés empêcheront les muscles raides de récupérer à une extrémité l'allongement qui leur est imposé à l'autre extrémité; ces mouvements seront réalisés au départ de postures (préférables aux assouplissements brusques).




Seules ces postures d'étirement progressivement de plus en plus globales permettront d'allonger tous les muscles enraidis et leur redonneront force, longueur et souplesse.

Prenons l'exemple des muscles spinaux situés le long de la colonne vertébrale : ils se relient de vertèbre en vertèbre de telle sorte qu'ils n'en forment qu'un du crâne au sacrum. Si l'on tire à une extrémité de la « ficelle », cela se répercutera sur son ensemble.

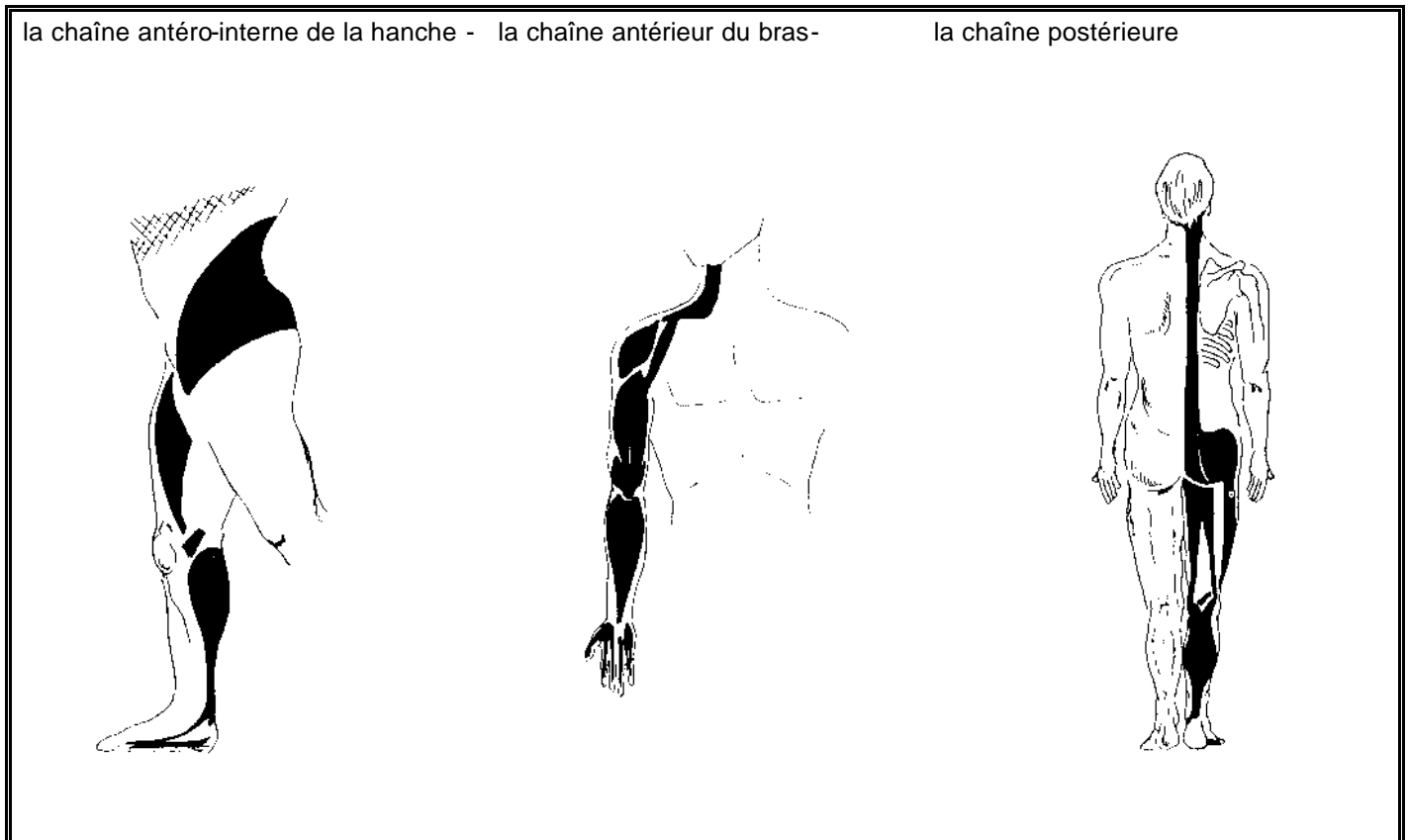
Nos muscles statiques

- Sont internes et quasiment verticaux et fonctionnent à partir de points fixes inférieurs

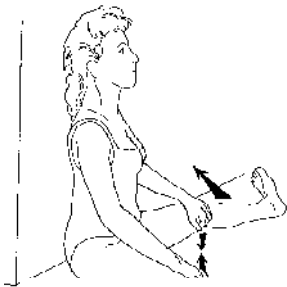


Ainsi, si l'on cherche à supprimer un creux lombaire, la nuque se creusera et les épaules s'enrouleront en avant. **Pour corriger la colonne lombaire, il faudra donc nécessairement corriger simultanément la nuque et les**

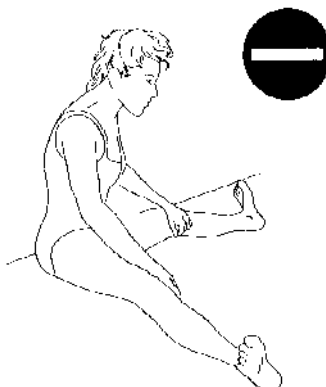
épaules. D'où la notion de globalité.



Pour expérimenter la globalité, faites l'expérience suivante:



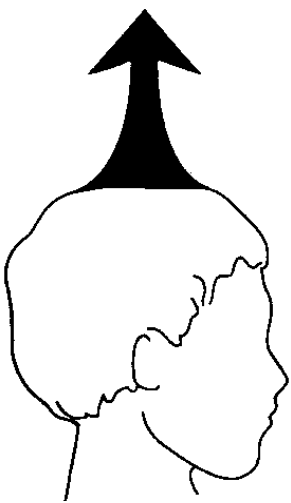
- placez-vous assis , le dos contre le mur, les jambes écartées, si possible tendues (peut-être cela vous tire-t-il déjà derrière les jambes);
- ramenez les orteils et les pieds vers vous;



- Si le fait de bouger la tête, ou de redresser le dos, amène des tensions à l'arrière des jambes, c'est bien la preuve que la nuque est reliée aux jambes par une même **ficelle**, par une même chaîne musculaire !

- **"Les muscles qui nous grandissent nous tassent"**

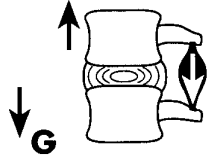
Les chaînes musculaires statiques nous permettent de tenir debout grâce à leur tonus. Les muscles du dos, par exemple, font office de « frein » en maintenant les vertèbres en place. Mais ces muscles sont plus verticaux qu'horizontaux et vont donc davantage tirer vers le bas. Il nous faut lutter contre la pesanteur!

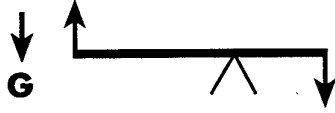


Le système de levier inter-appui

- Pour lutter contre la pesanteur, notre corps emploie un système de levier inter-appui
ex: les disques inter vertébraux:
si nous renforçons nos dorsaux de trop, nous écrasons nos disques.

“Ces muscles qui nous érigent nous tassent”





Or le mécanisme de défense des muscles statiques consiste à se raccourcir et à devenir hypertoniques. Au fil des années, le tassement de nos articulations ne va donc cesser de croître, laissant apparaître douleur, arthrose, etc... **Lors du traitement, il sera primordial de soulager les articulations en les décoaptant**, c'est-à-dire en tentant d'écartier les surfaces articulaires l'une de l'autre par des étirements doux et progressifs

- ***Dos personnalisés, traitements personnalisés....***

Les formes que peuvent prendre les déformations du dos sont multiples. On accuse généralement la pesanteur d'être à l'origine de ces déformations, ce qui reviendrait à dire que quelqu'un qui a le dos rond, reçoit un «coup» de pesanteur de plus. Cela n'a pas beaucoup de sens !

Ce qui différencie ces déformations, c'est la façon dont chaque individu réagit à la pesanteur. Nous sommes tous plus ou moins enraidis de nos muscles statiques, nous l'avons vu, mais les raideurs musculaires seront tantôt plus marquées au bas du dos, tantôt en haut, tantôt à droite, tantôt à gauche...

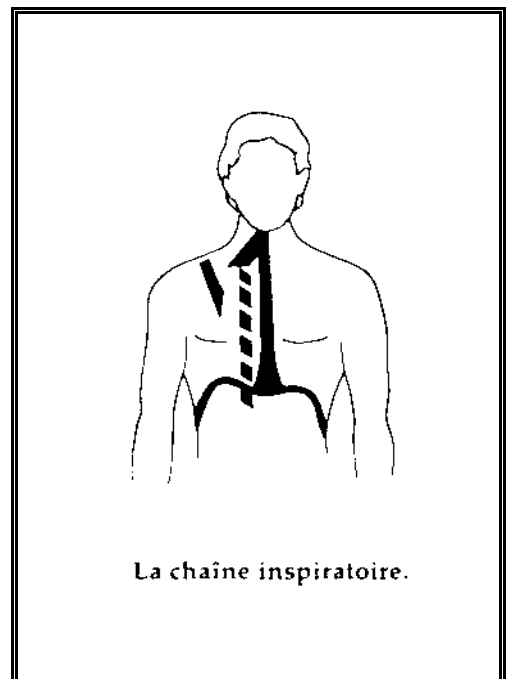
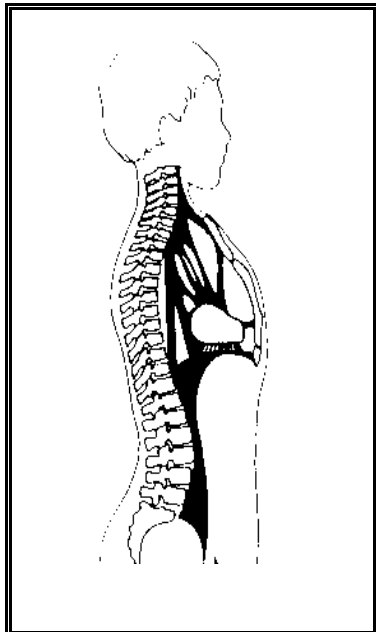
Pourquoi réagissons-nous différemment à la pesanteur ? Pourquoi certaines personnes ont elles un dos rond et d'autres un dos plat ?

Certaines causes sont évidentes, comme l'activité professionnelle ou sportive, les traumatismes, l'hérédité..., mais il y a également toutes les déformations qu'on ne s'explique pas!

Les muscles enraidis variant d'un individu à l'autre, donnant à chacun une morphologie spécifique, il est bien entendu qu'il n'existe pas de traitement type : **à chaque patient son traitement.**

- **Diaphragme et respiration**

Les muscles inspireurs sont des muscles statiques, qui, comme tous les muscles statiques, ont tendance à s'enraidir, à se raccourcir et à être hypertoniques.



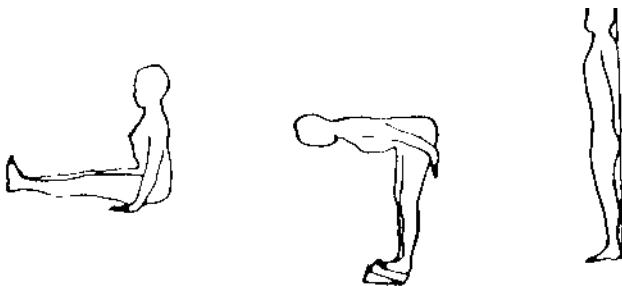
Une perte de longueur des muscles inspireurs modifiera la position de la nuque, des épaules et du dos, puisqu'ils y sont attachés. Inversement, **un mauvais positionnement de la nuque**, des épaules et du dos **favorisera** l'enraidissement des muscles inspireurs et entraînera un « blocage » en inspiration.

Encore une fois, pour redonner aux muscles leur longueur, leur souplesse et leur force, le traitement consistera à les renforcer et à les allonger simultanément.

• **PRATIQUEMENT**

L'objectif du traitement est de tenter de remonter de la conséquence à la cause de la lésion en suivant à contre-courant la filière des raideurs musculaires et en les corrigeant peu à peu. Pour atteindre cet objectif, la RPG utilise une série de **postures spécifiques** adaptées à chaque patient selon les chaînes musculaires rétractées.

Ces postures sont appliquées avec lenteur, douceur et progressivité, en insistant toujours sur l'expiration libre. Elles permettent de redonner **force, longueur et souplesse** aux muscles statiques qui en manquent plus particulièrement et qui sont responsables des problèmes du patient. Le désir de rétablir la normalité articulaire et la bonne morphologie servent toujours de guide au traitement.



Pour les problèmes chroniques, une séance par semaine suffit. En cas de douleur aiguë, plusieurs séances peuvent être nécessaires au cours d'une même semaine.

La RPG s'applique aux problèmes traumatiques, rhumatismaux neurologiques, respiratoires, orthopédiques, ... et est très efficace en cas d'hypercyphose, d'hyperlordose, de scoliose, genoux varum et valgum, ... **grâce à ses étirements actifs et à sa globalité.**

EN GUISE DE CONCLUSION

En marge de la kinésithérapie classique, la "RPG" Rééducation Posturale Globale est une méthode originale, basée sur des principes simples:

1. Toute activité musculaire, statique ou dynamique, entraîne un raccourcissement musculaire qu'il faut donc en permanence rééduquer en allongement.
2. Cette rééducation prend en considération les différences fondamentales qui existent entre les muscles de la dynamique et ceux de la statique (antigravitaires). Les muscles statiques se raccourcissent de façon plus importante entraînant déviations et tassements articulaires. Il convient donc en premier d'allonger le système musculaire statique.
3. Les muscles sont en outre organisés en chaînes musculaires, rendant tout étirement isolé inefficace. Pour allonger efficacement un muscle, il faut tirer sur l'ensemble de la chaîne dont il fait partie.
4. Ce travail est possible lors de postures actives choisies en fonction de la morphologie générale de chaque patient. Ces postures recherchent l'étirement des muscles statiques en vue de les relâcher et ainsi de favoriser la contraction des muscles dynamiques.
5. Il s'agit d'une méthode douce. L'efficacité du traitement est en partie imputable à la volonté du patient, dont la collaboration est indispensable à la réussite de chaque séance.



site : www.rpg-souchard.com

Réalisation de l'association Belge de RPG sur base des livres, des dessins et d'expériences de Mr Souchard, auteur de la méthode

Association Belge de R.P.G. contacts e-mail:

Président:	bernchamichel@hotmail.com	Liège
Trésorier:	jacques.delwarte@caramail.com	Mons
Secrétaire:	myriam.goetghebuer@belgacom.net	Bruxelles

Décembre.. 2002