



PRÉVENIR L'INFLUENCE DU GESTE RÉPÉTITIF SUR LA POSTURE

ARTICLES



Par Philippe Campignon
Massueur-kinésithérapeute formateur
Directeur du Centre de Formation
Philippe Campignon





Fig 1 © Wisky - Fotolia

Mots clefs : mouvements répétitifs, Posture, amplitude articulaire, terrain prédisposant, re-programmation et Intégration des gestes justes, prévention.

Les pathologies inhérentes à la pratique de la danse sont, depuis longtemps, parfaitement identifiées. Travailler avec une trop grande amplitude articulaire est dommageable pour les articulations. Le problème du danseur, comme tout sportif de haut niveau, réside dans la difficulté à réaliser des prouesses de mouvement sollicitant trop fortement le corps, tout en respectant la physiologie. Le meilleur exemple est celui du grand écart, surtout latéral, qui oblige à dépasser les amplitudes physiologiques, ce qui conduit à distendre certains ligaments et muscles des articulations coxo-fémorales (Fig 1). Chez les danseurs de plus de 40 ans, la coxarthrose est fréquente (17,5 % - Source « médecine des arts »). L'en dehors, soit la rotation externe des MI jusqu'à avoir les pieds à 180° ne

Fig 2 © mariesacha - Fotolia



fait que renforcer ce risque (Fig 2).

L'hyper-rectitude cervico-dorsale, qui va parfois jusqu'à l'inversion de courbure, favorise l'instabilité cervicale.

L'hyper-lordose dorso-lombaire est, elle aussi, courante chez les danseurs qui, bien qu'adeptes du culte du dos droit, l'aggravent dans de nombreux mouvements (Fig 3).

Elle constitue un terrain propice à la lombo-discarthrose, les derniers

disques inter-vertébraux voyant leur durée de vie écourtée. J'ai aussi personnellement observé, chez des danseurs mais aussi et surtout chez des gymnastes, de nombreux cas de glissement de L5 sur le plateau sacré ou encore de L4 sur L5 sans rupture de l'isthme, mais néanmoins invalidant en terme de douleurs.

L'hyperlaxité constitutionnelle facilite les mouvements extrêmes que le danseur est amené à réaliser,



Fig 3 ©

mais en abuser constitue un terrain prédisposant aux douleurs musculaires et articulaires.

Il existe également ce que nous appelons une « fausse » hyperlaxité qui se caractérise par un système de compensation à distance lors de position extrême des articulations coxo-fémorales. C'est le cas du grand écart qui, chez certains sujets moins souples que d'autres, ne peut se faire qu'au prix d'une énorme lordose lombaire, ou, encore, d'une flexion de hanche limitée qui entraîne une rétro-basculé des

os coxaux par rapport au levier lombo-sacré.

L'analyse de la posture de nombreux danseurs permet de mettre en évidence une posture type qui pourrait constituer un terrain prédisposant à certaines de ces pathologies.

Le concept des chaînes musculaires et articulaires G.D.S. permet de préciser cette inter-action, en associant cette posture à l'activité préférentielle de certains muscles regroupés en chaînes de tension myo-fasciale (fig 4)

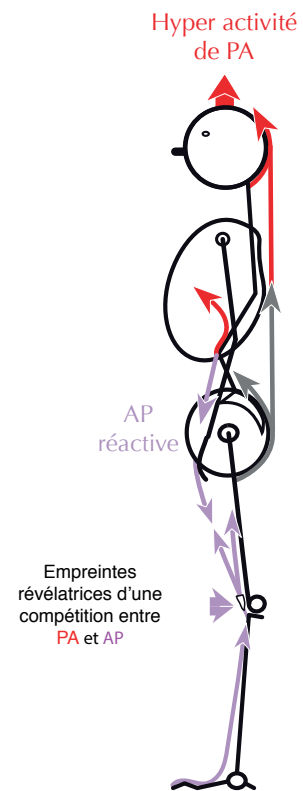
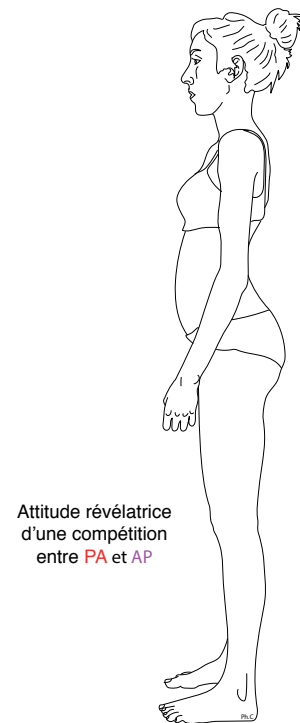


Fig 4



Attitude révélatrice d'une compétition entre PA et AP

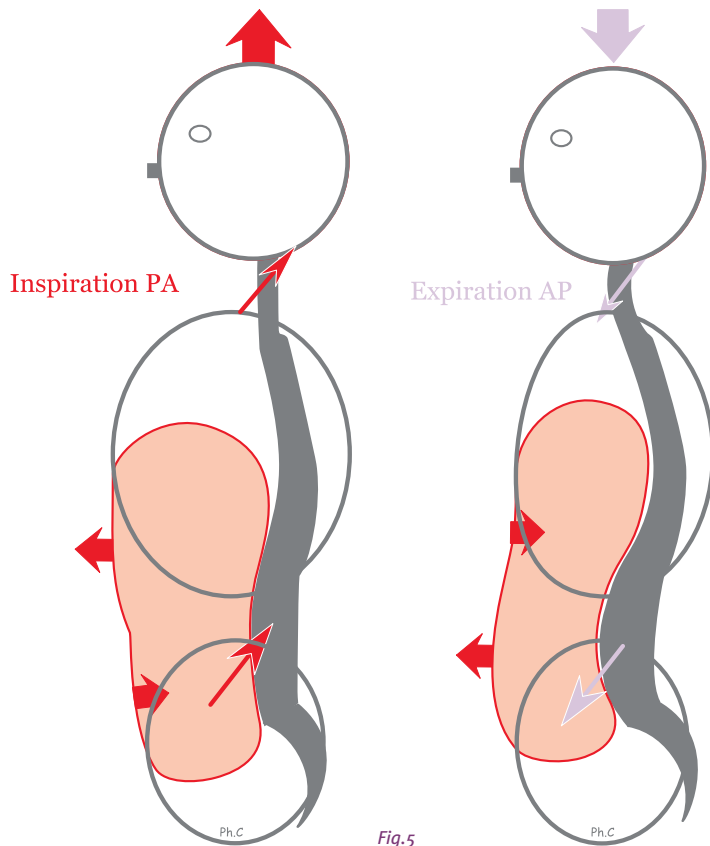


Fig.5

Cette posture type associe un certain nombre d'empreintes morphologiques. Nous trouvons, de haut en bas : une rectitude cervico-dorsale, un thorax maintenu en position haute, une hyperlordose dorso-lombaire, une forte anté-bascule pelvienne et, enfin, un récurvatum des genoux.

Cette attitude correspond à une attitude sous tendue par les enchaînements musculo-aponévrotiques Postéro-antérieurs et antéro-postérieurs. Dans le cas qui nous intéresse, ces deux enchaînements sont en activité permanente alors que, d'un point de vue physiologique, ils devraient travailler en alternance au gré de la respiration, le premier intervenant dans l'inspiration, tandis que le deuxième reprend sa place dans l'expiration.

Outre l'enchaînement du corps dans une posture, la compétition entre les chaînes PA et AP fausse les mécanismes de la respiration.

Comment prévenir l'installation d'une telle situation sans compromettre la prouesse artistique ? le problème est complexe, surtout chez les sujets jeunes qui se sentent « invincibles » et ne reculent devant aucun sacrifice, dans l'espoir d'accéder au sommet. Les thérapeutes

sont confrontés à ce problème dans toutes les disciplines sportives, les sujets ne venant consulter que lorsque la pathologie est déjà bien installée, leur corps les rappelant à une plus grande prudence par les signaux d'alarme que sont les douleurs. Quand survient la pathologie, il est malheureusement souvent trop tard. Mieux vaut prévenir que guérir.

La solution passe par la prise de conscience de la bonne physiologie corporelle et son intégration par le vécu, afin de pouvoir gérer l'équilibre corporel au quotidien. Ne plus se contenter de maîtriser son corps, mais apprendre à l'écouter, à l'aimer en quelque sorte...

La proposition que nous faisons consiste, dans un premier temps, à susciter, par le vécu, la prise de conscience des gestes justes, c'est à dire respectant la bonne physiologie corporelle. La deuxième étape consistera à répéter ces mouvements en parallèle à l'entraînement, de façon à les ré-automatiser.

La re-programmation d'une respiration physiologique est particulièrement indiquée dans le cas qui nous intéresse (fig 5).

Dans une recherche perpétuelle de souplesse, les danseurs ont recours aux étirements et, comme les sportifs d'autres disciplines, étirent toujours les mêmes groupes musculaires, en l'occurrence les chaînes postérieures PM et PL (fig 6).

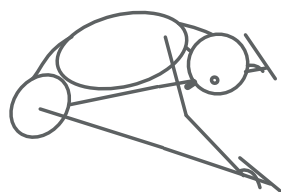
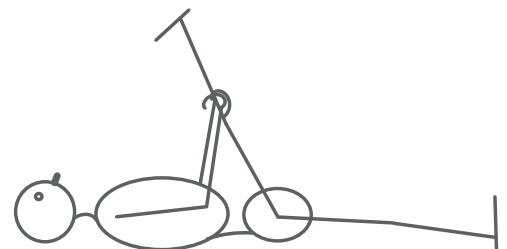


Fig.6



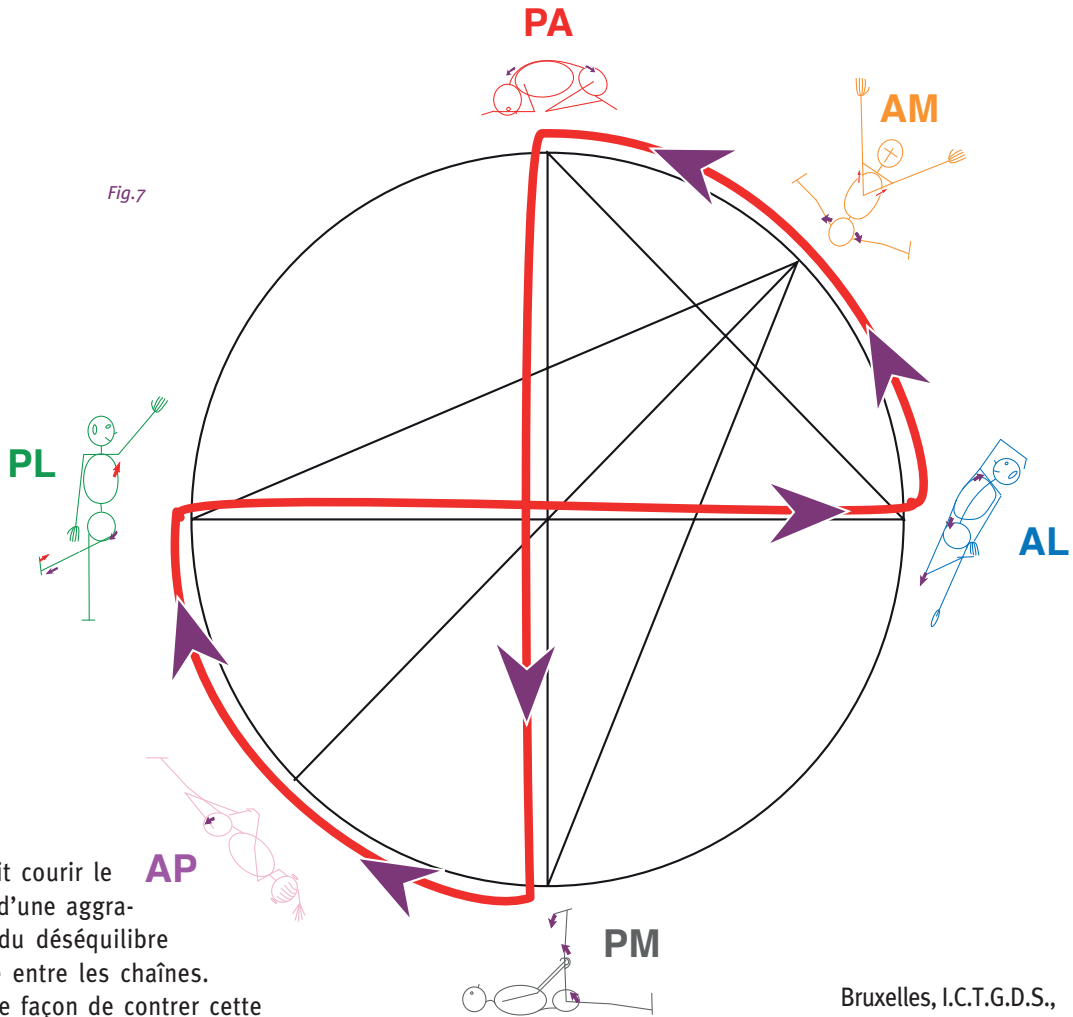


Fig.7

Cela fait courir le risque d'une aggravation du déséquilibre tonique entre les chaînes. La seule façon de contrer cette tendance est de pratiquer les étirements en circuit. Godelieve Denys-Struyf a en effet constaté que l'étirement d'un groupe musculaire favorise l'augmentation de tonus de son antagoniste direct, selon un circuit immuable qu'elle a symbolisé par la stratégie de la lemniscate (fig 7).

Il faut se convaincre que la souplesse n'est pas nécessairement le garant d'une bonne physiologie, tout au moins au delà d'un certain degré. Plutôt que de rechercher de la souplesse sans discernement ou, au contraire, de la force à tout prix, il est préférable de favoriser l'équilibre des tensions (antagonisme complémentarité).

Pour conclure, je serais tenté de poser les questions suivantes :

jusqu'où peut-on aller dans la performance ? Le thérapeute doit-il cautionner les excès ? car c'est le plus souvent ce que nous demandent les patients ?

BIBLIOGRAPHIE

AGINSKI A., **Sur le chemin de la détente**, Ed. Trédaniel, 1994
 ALEXANDER G., **Le corps retrouvé par l'eutonie**, Ed Tchou, 1977
 CAMPIGNION Ph., **Les chaînes musculaires et articulaires G.D.S. Précis. Respir-Actions**, Nouvelle édition, Ed. Frison-Roche, 2007.
Les chaînes musculaires et articulaires concept G.D.S. Notions de base, Ed. Ph. Campignion, 2001.
 DENYS-STRUYF G., **Les chaînes musculaires et articulaires**,

Bruxelles, I.C.T.G.D.S., 1987.

FELDENKRAIS M., **L'évidence en question, édité par l'inhabituel.**

HAMILTON, W., P. MARSHALL, M. MOLNAR - 1992 **A profile of musculoskeletal characteristics of elite dancers.** *American Journal*

LESAGE B., **Jalons pour une pratique psycho-corporelle**, Collection l'Ailleurs du Corps, Ed. érés, 2012.

MEZIERES F., **Gymnastique statique**, Paris, imprimerie polyglotte Vuibert, 1947.

PIRET S. et BEZIERS M-M., **La coordination motrice**, Paris, Masson, 1971.

TIESCE A. **Le geste dansé et ses conséquences en rhumatologie.** Ciba Geigy

