

POUR RETROUVER UN DOS BIEN ÉQUILIBRÉ

La posturologie est une précieuse alliée



→ **Philippe Villeneuve**, posturologue, ostéopathe et podologue (Paris).

Quand doit-on penser à la posturologie ?

Philippe Villeneuve. Lorsqu'on a régulièrement mal au dos, il est bon de se poser la question suivante : quelque chose dans ma posture, c'est-à-dire dans la façon dont mon corps se positionne dans telle ou telle situation, est-il déséquilibré ? Car cela peut expliquer des tensions anormales à l'origine de la répétition des douleurs. C'est ce que va rechercher le posturologue. Un déséquilibre évident, comme une épaule plus haute que l'autre ou des genoux mal positionnés, sont aussi des bonnes raisons de se soucier de sa posture.

Comment se déroule un bilan postural ?

Il commence par l'observation de la personne des yeux jusqu'aux pieds. Puis celle-ci monte sur une plate-forme de stabilométrie pour effectuer un bilan de sa posture, de sa stabilité, de ses tensions musculaires : mesure du centre de pression situé sous les pieds, vérification de la motricité oculaire, nombre d'oscillations du corps... Car, même immobile, nous bougeons sans cesse. Mais certains bougent plus que d'autres, ce qui est un facteur d'instabilité, donc de compensation musculaire néfaste, voire de chute.

C'est une fois les pieds posés sur la plate-forme de stabilométrie que l'on peut effectuer un bilan précis de la posture du patient, de sa stabilité.



Quelles sont les solutions possibles ?

On peut intervenir soit en retirant ce qui crée un déséquilibre (un simple cor au pied), soit en reprogrammant les informations envoyées au cerveau par les capteurs de l'équilibre, principalement situés au niveau des pieds et de la rétine. On utilise pour cela des leurres sensoriels (semelles fines sous les pieds, verres de lunettes équipés d'un prisme qui rétablit une bonne motricité oculaire...). Ces leurres ne doivent pas être dérangeants pour que le corps ne compense pas (et donc crée de nouvelles tensions) ni trop discrets pour être suffisamment efficaces.

Quelle efficacité peut-on en attendre ?

La correction des troubles posturaux soulage 80 % des lombalgies communes. Mais on ne règle pas tous les problèmes de dos, ne serait-ce que parce que tous ne sont pas dus à des soucis de posture. D'ailleurs, si cela ne marche pas, ou déclenche une gêne, il faut revenir faire le point. Et si on n'obtient pas de résultat en trois mois, il faut passer à autre chose. Mais quand ça marche, cela change la vie !

OÙ TROUVER UN PRATICIEN ?

De nombreux praticiens tiennent bien sûr compte de la posture de leurs patients. Mais la posturologie moderne – qui fait l'objet depuis peu d'un enseignement universitaire – est surtout pratiquée par des podologues, des ostéopathes, des kinésithérapeutes, et quelques médecins, notamment des ophtalmos et des ORL.

Renseignement sur : www.posturologie.asso.fr



En travaillant sa posture, on apprend à ménager son dos. Résultat : on a moins mal.

TOP INFOS

YOGA, TAI-CHI, KUNG-FU, ONT BIEN DES ATOUTS

Parce qu'il fait travailler les muscles profonds et l'assouplissement du corps, le yoga est une excellente méthode. Une étude avec groupe témoin, portant sur 60 personnes, a montré que sa pratique régulière réduit de manière significative l'intensité des douleurs articulaires, le degré d'incapacité fonctionnelle et l'usage de médicaments antidouleur. D'autres études ont démontré l'intérêt du tai-chi, et ceux qui pratiquent le kung-fu savent à quel point le travail de la posture est important pour être efficace. « Tout ce qui fait travailler la stabilité est salutaire pour le dos », résume le posturologue Philippe Villeneuve.