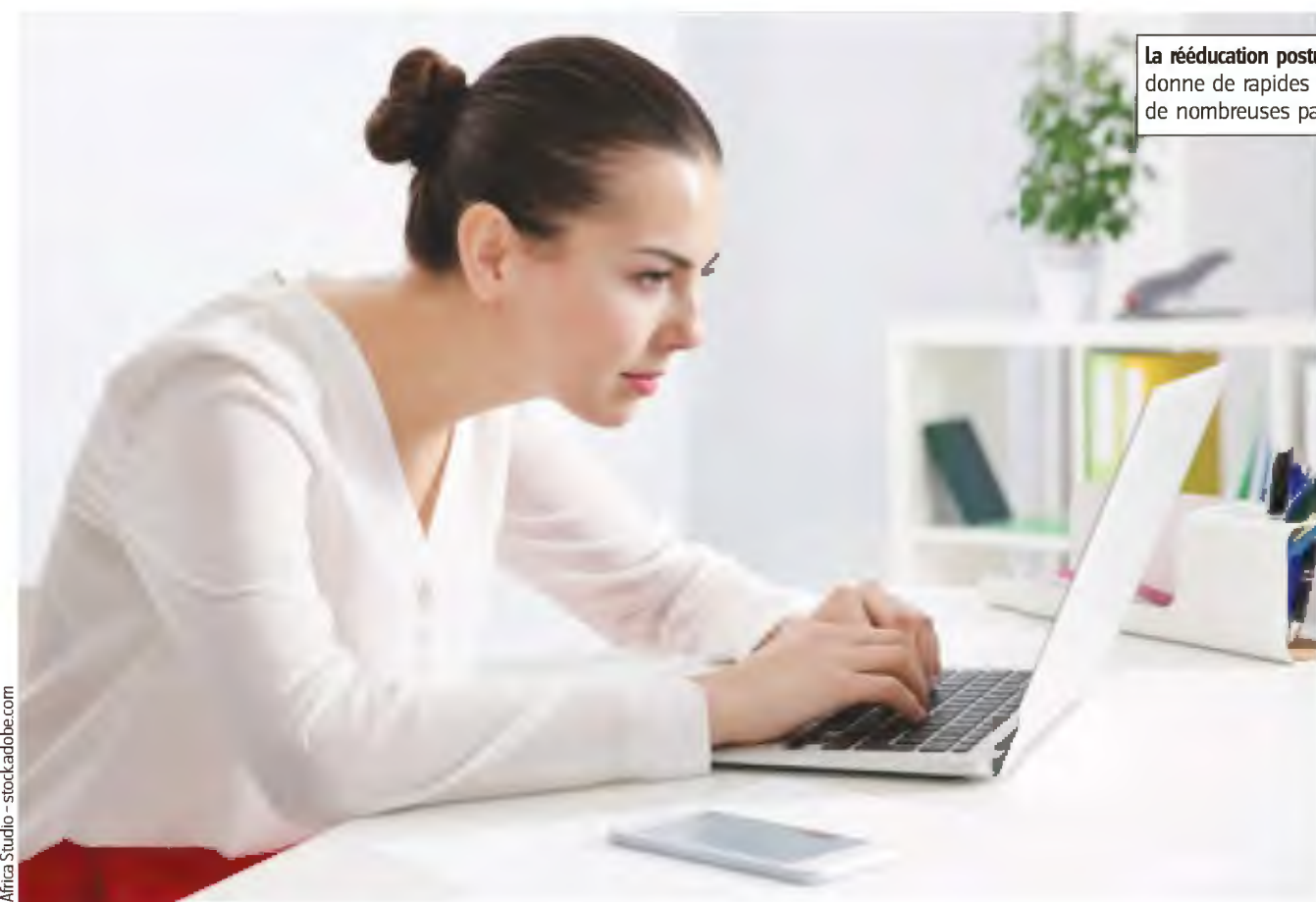


# RPG : étirer pour oublier le dos et ses maux



La rééducation posturale globale (RPG) donne de rapides réponses pour traiter de nombreuses pathologies du dos.



polilla - stock.adobe.com

Restituer au système musculaire une longueur physiologique permet de suivre la croissance osseuse de l'enfant sans déviation, sans compression, sans douleur...

L'heure de la rentrée a sonné pour les enfants et... leurs parents. Avec à la clé, le retour sur une chaise, de longues heures durant. Une position non sans conséquences sur la santé. À moins de bien s'étirer.

• **Dominique WAUTHY**

«**B**eaucoup de personnes arrivent perdues en consultation car leur généraliste leur prescrit le plus souvent un traitement un peu vague pour leur mal de dos», témoigne Bernard Devyver, chirurgien orthopédiste, spécialiste de la colonne vertébrale depuis trente ans. Sur vingt patients qui le consultent pour une douleur dorsale, deux seulement passeront sur «son» billard. «Aux dix-huit autres patients désemparés, je leur dis qu'ils n'ont rien de grave mais que c'est empoisonnant.

Une activité physique variée, ludique, non intensive est recommandée.

Moi-même, j'ai été tiré d'affaire pour un mal de dos en quelques séances par la rééducation posturale globale (NDLR : RPG).»

**Méthode RPG de Souchard**

Depuis, le chirurgien namurois prescrit cette méthode RPG en précisant qu'elle doit être dispensée avec le protocole de soin de Philippe Souchard. Ce physiothérapeute français, par ailleurs ingénieur, a notamment mis en évidence que les gestes répétitifs et les positions maintenues trop longtemps entraînent le raccourcissement des muscles surmenés (voir leur rétraction), provoquant déséquilibre et déformation d'une ou plusieurs articulations. «La rencontre avec Souchard a révolutionné ma manière de prescrire de la kiné à des gens

Rester assis de longues heures raccourcit les chaînes de coordination neuromusculaires.

quelque peu perdus, à qui on disait qu'ils n'avaient rien, que l'on ne voyait pas grand-chose sur les radios... Malheureusement, peu de kinés en Belgique se sont formés à cette approche qui prend toute sa place pour traiter des patients qui n'ont pas de déformation majeure de la colonne et qui ne dépendent pas au traitement médical»

Pour ne pas avoir à souffrir du mal du siècle, l'équilibre dans le

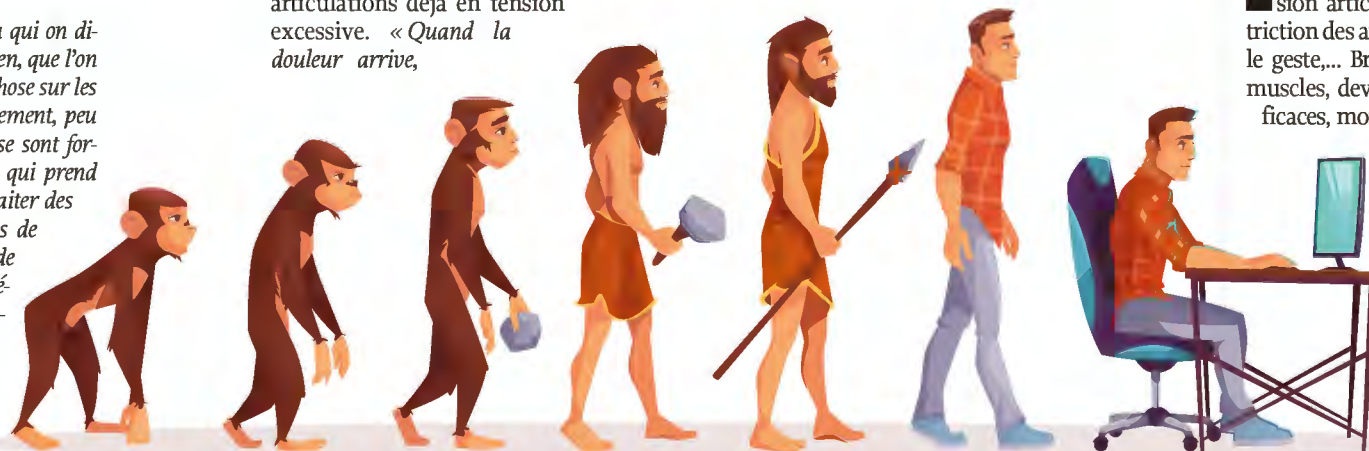
mouvement reste la bonne attitude ; comme éviter de passer d'un excès de position statique vers un excès de pratique sportive intensive. Sans étirement réparateur, les gestes répétitifs augmentent la rétraction et le raccourcissement des chaînes musculaires. Autant de freins pour un corps déformé qui ne peut plus optimiser le geste. Car de la sorte, on renforce et accentue encore les raccourcissements musculaires en mobilisant muscles et articulations déjà en tension excessive. «Quand la douleur arrive,

il s'est déjà passé beaucoup de choses», conforte Muriel André. Son cabinet, qui accueille plusieurs praticiens, s'est spécialisé dans la RPG : «Autrefois la gym suédoise participait à l'entretien du corps et du mouvement. Aujourd'hui, on a développé toute sorte de sports sans se soucier de savoir si l'enfant ou l'adulte est morphologiquement apte au mouvement. La partie statique du muscle a été oubliée, alors que c'est elle qui met le corps à disposition du mouvement. Une image : on ne roule pas en

voiture avec le frein à main tiré.» La conclusion de la kinésithérapeute Muriel André, qui se réjouit d'une centaine de publications sur la méthode dans la littérature scientifique : «Il est urgent de former les professeurs d'éducation physique aux (auto)postures pour étirer le corps dans sa globalité au moins une fois par semaine, sans bloquer le thorax et la respiration.» Sur son site, Muriel André annonce conférences et formations. ■

► [www.andremuriel.be](http://www.andremuriel.be)

► [www.rpg-souchard.com](http://www.rpg-souchard.com)



25 % DES 15-64 ANS  
SOUFFRENT DU DOS

## Position assise et chaînes neuromusculaires raccourcies

La partie statique du muscle a été oubliée, alors que c'est elle qui met le corps à disposition du mouvement. Une image : on ne roule pas en voiture avec le frein à main tiré.

Responsable du raccourcissement des muscles pelviens, fessiers et des cuisses (ischio-jambier), la position assise amène ainsi une tension excessive des muscles spinaux et la compression des disques interverté-

braux. Pour se maintenir plus droit, le sujet tire sur le bassin et les épaules avec la partie supérieure du tronc, ce qui entraîne des rétractions supplémentaires des cervicales. Avec, au final, des difficultés à se redresser correctement sans contracter excessivement les muscles dorsaux. On entre alors dans le cercle vicieux des douleurs répétées une fois que le corps n'arrive plus à compenser ces déséquilibres biomécaniques. ■

## Quand la fibrose s'installe

Positions et gestes répétitifs entraînent le raccourcissement des muscles surmenés (voire leur rétraction), provoquant le déséquilibre d'une ou plusieurs articulations (déformations et douleurs). Ainsi, un bassin retenu par des fessiers et des ischios raccourcis éloigne le corps de ses courbures harmonieuses (cyphose, lordose), entraînant un écrasement

de disques intervertébraux. Chaque muscle dispose d'un pourcentage de fibres statiques et dynamiques ; les statiques (maintien du squelette) servent les dynamiques (mouvement). Si on n'étire pas le système globalement comme le fait la RPG, la partie fibreuse envahit muscles et articulations. Tendinite, attitude scoliotique, cyphose, douleur articulaire apparaissent. ■

## Perte d'amplitude, jusqu'au reflux gastro-œsophagien

La rétraction musculaire entraîne une compression articulaire, une restriction des amplitudes dans le geste... Bref vous, et vos muscles, devenez moins efficaces, moins fluides... De même, le renforcement (musclature) sur un muscle déjà en «surfonctionnement» renforce encore son raccourcissement.

Ainsi, votre biceps même au repos, est déjà en contraction permanente pour suspendre l'humérus (bras) à la ceinture scapulaire (épaule). L'examen des rétractions musculaires permet au praticien de repérer les groupes musculaires les plus raides et d'ensuite choisir les postures d'étirement les plus adéquates. Parmi les faiblesses souvent observées, le blocage du thorax entraînant des reflux gastro-œsophagien. La respiration est pourtant le moteur de l'étirement. ■ **D.W.**