



Pierre Beaulieu (dir.)

La douleur en mouvement

Presses de l'Université de Montréal

Comprendre l'influence des gestes quotidiens pour en faire le prolongement des interventions en matière de prescription d'exercices

Martine LeBlanc

DOI : 10.4000/books.pum.7186

Éditeur : Presses de l'Université de Montréal

Lieu d'édition : Montréal

Année d'édition : 2013

Date de mise en ligne : 23 janvier 2018

Collection : Thématique Art et littérature

EAN électronique : 9791036500930



<http://books.openedition.org>

Référence électronique

LEBLANC, Martine. *Comprendre l'influence des gestes quotidiens pour en faire le prolongement des interventions en matière de prescription d'exercices* In : *La douleur en mouvement* [en ligne]. Montréal : Presses de l'Université de Montréal, 2013 (généré le 15 mai 2023). Disponible sur Internet : <<http://books.openedition.org/pum/7186>>. ISBN : 9791036500930. DOI : <https://doi.org/10.4000/books.pum.7186>.

Comprendre l'influence des gestes quotidiens pour en faire le prolongement des interventions en matière de prescription d'exercices

MARTINE LEBLANC

Les personnes auprès desquelles j'interviens présentent en majorité des douleurs d'origine musculosquelettiques (tendinites variées, lombalgie, cervicalgie, hernie discale, arthrite, fibromyalgie, etc.). Parmi elles, celles qui font le lien entre les exercices pratiqués en cours et leurs occupations quotidiennes semblent démontrer de meilleurs résultats en matière de guérison, de diminution de la douleur et de l'amélioration de leur condition physique générale.

Au-delà de ce constat, qui me semble logique, c'est plutôt l'anti-constat qui m'a frappée. Je tenais pour acquis que tous mes participants faisaient le pont entre l'activation des muscles pendant les exercices et l'activation des muscles pendant leurs tâches quotidiennes. Or, il n'en est rien.

Considérant ce qui précède, voici les trois prochains points qui seront détaillés : 1) bien ressentir l'exercice ; 2) comprendre le but de l'exercice et ses applications dans les gestes

quotidiens; 3) prendre conscience de l'activation des abdominaux sur une base constante tout au long du quotidien.

BIEN RESENTIR L'EXERCICE (PROPRIOCEPTION)

Permet à la personne de s'autocorriger

La plupart des personnes souffrant de douleurs musculosquelettiques ont des failles dans leurs mouvements au quotidien. Apparaît alors ce que l'on qualifie de faux mouvement ou de mouvement compensatoire pour protéger la région fragilisée. En conséquence, la douleur affecte la posture. Lorsque la posture devient inadéquate, elle empêche le corps de faire les mouvements avec une biomécanique juste. Et même en l'absence de douleur, plusieurs personnes ne savent pas à quoi correspond une posture respectueuse de l'intégrité articulaire.

Je suis fréquemment témoin de ce phénomène lorsque nous travaillons les genuflexions ou les squats et que mes néophytes de l'entraînement adoptent une position qui ne leur permet pas d'activer efficacement les muscles fessiers et les quadriceps. Pour les corriger, je les amène à ressentir la différence entre le bon positionnement et le mauvais. Je leur demande d'observer les sensations de confort ou d'inconfort, de force ou de faiblesse autour de leurs articulations. Ils peuvent ainsi apprendre à rectifier leur position sans intervention de ma part.

Stimule l'autonomie du patient

Pour faire suite au point précédent, il s'agit de répondre à l'éternelle question de la part du patient s'affairant à reproduire un mouvement ou un exercice :

Est-ce que je l'ai ?

Il y a deux façons d'interpréter cette question. Soit, le patient s'en remet aveuglément au professionnel pour être guidé, ou encore il souhaite s'assurer d'enregistrer les bonnes sensations pour s'y référer ultérieurement lorsqu'il sera seul.

En tant que professionnels, nous devons favoriser la deuxième option, pour stimuler un réel apprentissage et l'autonomie du patient. Ainsi, chez ceux qui mettent en pratique dans leur quotidien les points techniques qu'ils apprennent à l'intérieur de mes cours, j'ai pu observer une augmentation de la confiance en soi et une diminution de la peur de l'exercice ainsi que de la douleur, par le biais de multiples témoignages. Ces confidences stipulent que ces derniers se sont permis de faire une action qu'ils n'avaient pas faite depuis longtemps. Ce peut être aussi simple que ramasser un objet au sol, ou plus exigeant comme sortir les pneus du coffre arrière de la voiture.

Rehausse l'effet d'entraînement, surtout si les séances d'exercices sont espacées.

Une bonne part de ma clientèle âgée de plus de quarante ans était peu active avant de suivre mes cours. Parmi les personnes qui étaient souffrantes, plusieurs craignaient de voir leurs douleurs augmenter avec la pratique d'exercices. Alors, elles croyaient en la nécessité de commencer doucement. Dans leur langage, doucement signifie participer à une seule séance d'exercices par semaine.

La problématique était alors la suivante : stimuler le corps une seule fois par semaine est-il suffisant pour générer un effet d'entraînement à court terme ? Ou n'est-ce pas plus stressant que bénéfique pour les articulations douloureuses ? Bref, ici ce n'était pas un cas de « trop équivaut à pas assez », mais l'inverse « pas assez équivaut à trop ». En l'absence de résultat probant, les participants abandonnent au bout de quelques semaines. Pire encore, ils décrètent que l'activité physique, ce n'est pas pour eux.

J'en ai conclu que les gens agissent comme si leurs muscles et leurs articulations leur servent uniquement dans un cadre « officiel » d'activité physique ou lors d'un effort marqué.

Un homme souffrant de lombalgie chronique me confiait son désarroi face à son incapacité à faire un geste aussi banal que de ramasser un objet au sol, alors qu'il avait réussi à édifier tout un mur de pierres chez lui. Je lui ai alors demandé de me mimer le geste de soulever une lourde pierre, puis celui de ramasser un kleenex au sol. La démonstration fut très révélatrice. Son positionnement était impeccable lorsqu'il a soulevé la pierre imaginaire, mais déplorable pour le kleenex. Comme si cela ne valait pas la peine de protéger son dos avec une colonne bien alignée et en activant correctement ses muscles pour cette tâche futile.

À la lumière de cet exemple, il s'avère impératif que les gens appliquent les principes de bon positionnement appris à l'intérieur de leur cours de conditionnement physique et autres interventions professionnelles dans tous leurs gestes quotidiens. Pour ceux qui ne font pas d'exercice quotidienne, cela équivaut à prolonger ou répartir les bienfaits de l'entraînement sur le reste de la semaine. Ce faisant, le corps ne retombe plus aussi rapidement et profondément dans une léthargie débilante.

COMPRENDRE LE BUT DE L'EXERCICE ET SES APPLICATIONS DANS LES GESTES QUOTIDIENS

À mon avis, l'action passe par la compréhension. Expliquer non seulement le but de l'exercice (ex. : assouplir ou renforcer tel muscle), mais surtout en mentionner les répercussions dans les activités quotidiennes peut contribuer à mieux bouger tout au long du quotidien. Par exemple, renforcer les fessiers et le plancher pelvien contribuera à forcer moins maladroitement du dos lorsqu'il s'agira de se relever de la station accroupie ou d'un fauteuil trop moelleux.

Ceci a pour but d'inciter la personne à se servir de ses muscles lors de telles actions motrices, qui autrement passeraient inaperçues en tant qu'occasions de maintenir la vigi-

lance musculaire. Les résultats seront de ce fait doublement bénéfiques : d'une part, le patient poursuivra l'entraînement de ses muscles à l'aide de gestes quotidiens. D'autre part, il aura remplacé des schèmes moteurs néfastes pour ses articulations – incluant souvent la pérennité de son dos – au profit de bonnes actions motrices.

PRISE DE CONSCIENCE DE L'ACTIVATION DES ABDOMINAUX SUR UNE BASE CONSTANTE TOUT AU LONG DU QUOTIDIEN

Ne bougez pas, nous allons faire une expérience.

Assis tel que vous l'êtes actuellement, amorcez le prochain vidé en resserrant d'abord les muscles du plancher pelvien (périnée), puis poursuivez en contractant le bas-ventre, la taille et le bas de la cage thoracique. Relâchez tout et laissez l'air s'engouffrer dans vos poumons. Sans effort.

Lors du vidé, vous devriez avoir la sensation que votre cou s'allonge en sortant de vos épaules et que ces dernières se déposent sur le sommet de votre cage thoracique.

Nous allons répéter le même procédé le dos légèrement voûté avec les coudes appuyés sur vos cuisses. Est-ce que l'activation des abdominaux semble aussi intense ?

Maintenant, redressez-vous et reculez les hanches bien au fond de votre siège, de façon à être en équilibre sur vos ischions (os des fesses), et ce, même si votre dos n'est plus en contact avec le dossier. Encore une fois, servez-vous des muscles de votre plancher pelvien pour amorcer le vidé, puis poursuivez en resserrant les abdominaux de bas en haut, bref en assistant le diaphragme dans sa remontée pour expulser l'air de vos poumons.

Si au premier essai, vous étiez davantage assis en arrière de vos ischions (bassin basculé vers l'arrière), vous devriez percevoir une différence dans l'intensité de l'activation de vos muscles. C'est plus efficace si la colonne est bien alignée à la verticale (troisième essai). Le positionnement des épaules est également morphologiquement plus performant et donnera lieu à moins de contractures dans la région cervicale ou dorsale.

À l'aide d'une simple respiration, vous êtes à tonifier votre transverse. Plus il est fort, plus votre taille se comprime ; vous en ressentez l'intensité de contraction. Et plus l'air s'engouffre aisément lors du remplir.

Selon la justesse de votre posture, vous serez en mesure d'activer vos abdominaux plus ou moins efficacement. Imaginez alors que vous travaillez tout au long de la journée avec une posture inadéquate... Que se passe-t-il au niveau de l'activation musculaire et au niveau de la protection articulaire ?

Voilà la raison pour laquelle il faut développer une vigilance corporelle dans tous nos gestes quotidiens.

J'encourage donc mes participants à vérifier leur aptitude à activer leurs abdominaux profonds conjointement avec le plancher pelvien sur le vidé, plusieurs fois par jour dans différentes situations. Ce qui a pour but de répondre aux questions suivantes : « En ce moment, suis-je en train d'améliorer ou de détériorer ma posture ? De tonifier ou d'affaiblir mon plancher pelvien et mes abdominaux ? »

Ce simple exercice devient une véritable arme préventive, qui permettra au patient d'avoir à la portée de la main un moyen de s'autocorriger.

CONCLUSION

Les bienfaits de l'activité physique sur le maintien et l'amélioration de la santé en général, ainsi que sur le contrôle de la douleur, supposent des exercices bien faits. Mais qu'arrive-t-il entre les séances d'entraînement ?

Je crois que la façon dont les patients utilisent ou n'utilisent pas leurs muscles dans leurs gestes au quotidien peut aider ou nuire aux interventions professionnelles visant le contrôle de la douleur.

Bon nombre de patients se font dire d'éviter toutes formes d'activités physiques pendant la période des traitements. Il faut alors se questionner sur ce qu'ils font le reste de la

journée, après le traitement ? Et le reste de la semaine ? Et une fois la séquence de traitements terminée ?

Au sein de ma clientèle, j'ai pu observer les meilleurs résultats en ce qui concerne la diminution de la douleur et l'amélioration de la posture auprès de ceux qui arrivaient à ressentir le travail musculaire et à appliquer la respiration décrite dans cet article. Plus ils en prenaient conscience pendant les cours, mieux ils pouvaient l'appliquer dans leur quotidien. L'activation consciente de leurs muscles protège et solidifie leurs articulations. Ce faisant, les douleurs diminuent ou deviennent moins contraignantes.

Tout le monde aurait avantage à apprendre à vérifier sa posture durant la journée. Le mot d'ordre devient : peu importe ce que nous faisons, nous devrions toujours être en position de pouvoir activer efficacement nos transverses et le périnée sur le vidé. Et puisque nous respirons constamment, ceci nous ramène à une vigilance constante de notre posture.

Travailler et améliorer sa posture doit devenir un réflexe de tous les instants au même titre que de respirer. Ceci joue un rôle de premier plan au niveau de la prévention.

Gardons à l'esprit que notre corps se façonne au gré de nos mouvements. Ou de nos faux mouvements.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Carrio C. *Un corps sans douleur*, Vergèze, Thierry Souccar Editions, 2008, 217 p.
2. De Gasquet B. *Abdominaux : arrêtez le massacre!*, Marabout, 2009, 206 p.
3. LeBlanc M. *Fini les douleurs! Comprendre l'influence des gestes quotidiens sur le corps*. Éditions Anagramme, Paris, 2010, 220 p.