

ÉCOLE DU DOS MAIL 14

# LA “GYM DOS” INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE AU CABINET DU KINÉ

L'École du dos Mail 14 a profité du salon Rééduca pour donner une conférence sur la méthode André Petit, la thérapie par le mouvement et les gymnastiques kinésithérapiques. **Comment passer du soin individuel remboursé au cours collectif de “gymnastique de la bonne santé” dans votre cabinet ?** Voici ce qu'il faut retenir de la présentation de Magali Geynet, masseur-kinésithérapeute et formatrice de l'École du dos Mail 14. PAR SOPHIE CONRARD

Toutes les techniques de la “gym ballon thérapeutique” sont “éprouvées depuis longtemps”, a rappelé la formatrice en préambule, expliquant que la méthode École du dos Mail 14 est un “parcours de soins dynamique, sans interdits pour le patient, et qui vise à long terme une guérison totale”. Et si “un apprentissage est certes nécessaire pour savoir bouger sur le ballon”, Magali Geynet a insisté sur le fait que certaines de ses patientes ont plus de 80 ans et pratiquent cette gymnastique depuis vingt ans, en toute sécurité. Elle a ensuite présenté les six étapes clés de la méthode École du dos Mail 14 : bilan, rééducation, éducation motrice, prévention active par renforcement musculaire et proprioception moderne, pour aboutir sur le sport santé, bénéfique pour le dos et les quatre membres.

**“Raviver l'intelligence articulaire”...** “Basé sur un interrogatoire précis”, le bilan est à la base de tout le traitement. Si le patient dispose d'un support radio, cela peut être utile. Dans un deuxième temps, le kinésithérapeute réalise un bilan clinique sur disque d'air (en détournant de son utilisation habituelle un disque gonflable de proprioception, comme l'avait fait André Petit), “avec la participation active du patient”, a précisé la formatrice. À partir du bilan, le kinésithérapeute propose ensuite un protocole de ré-

éducation classique, “pour que le patient retrouve toutes ses libertés articulaires”, puis un protocole d'éducation motrice pour “raviver l'intelligence articulaire”. Réalisable à tout âge et quelle que soit la pathologie (“dans mon cabinet, c'est systématique : spondylolisthesis, canal lombaire étroit opéré...”, a assuré Magali Geynet), il se compose d'exercices guidés par le kinésithérapeute, que le patient réalise sur un ballon, face à un miroir. C'est le principe du “mouvement dirigé dans les trois plans de l'espace”. Il est “important d'y aller progressivement, un plan après l'autre”.

## ... pour instaurer de bons automatismes

La quatrième étape consiste en un “travail des quatre membres pour soulager le dos, grâce à des sangles de décompression Mail 14”. Là aussi, les exercices sont conçus pour s'adapter à chaque patient, quel que soit son âge ou sa pathologie. L'avant-dernière étape vise à ce que “la compétence devienne automatique – le patient doit tenir debout sur ses vertèbres”, a reformulé Magali Geynet, démonstration à l'appui. Pour cela, il faut “réveiller tous les muscles de la colonne, de manière à ce que les deux pieds soient porteurs, et pas seulement un des deux”, sous peine de voir s'installer des dysfonctionnements. Dans ce cadre, “le grand avantage du ballon, c'est qu'il évite les



risques de torsion. Il s'agit d'une gym portée”, a-t-elle insisté. “Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise position. L'important, c'est de changer d'appui. C'est cette alternance qui soigne, en provoquant progressivement une décompression lombaire.” Sur une scoliose, les résultats peuvent être “bluffants”, affirme-t-elle. Progressivement, le patient apprend à réaliser les exercices à une vitesse de plus en plus élevée. “C'est ce qui permet au corps d'enregistrer les bons *patterns* moteurs.” En pratique, chaque patient a sa propre “vitesse élevée” : celle d'un homme âgé ne sera pas la même que celle d'une jeune femme. Dans cette démarche, “le but ultime, c'est que le patient puisse faire de la gym santé. Pour quelqu'un qui s'est entendu dire qu'il devrait arrêter le sport ou changer de métier, vous n' imaginez pas à quel point cela peut être gratifiant”, a insisté la formatrice. Mais pour cela, il est “essentiel de ne sauter aucune étape. C'est la condition *sine qua non* pour que le patient n'ait pas mal et devienne acteur de sa santé”. Méfiance, donc, envers les clubs qui proposent des cours de gym sur ballon (par exemple) sans respecter la chronologie décrite ci-dessus, suggère-t-elle. ■