

# École du dos : la prévention pour tous les âges ;

## de l'articulaire au musculaire et de l'individuel au collectif

**SABINE BURG**  
KINÉSITHÉRAPEUTE OSTÉOPATHE  
ÉCOLE DU DOS MAIL14® DE POITIERS  
CADRE DE SANTÉ

*La pratique de la kinésithérapie en cabinet libéral nous a montré la nécessaire éducation de nos patients.*

*Leur proposer des techniques et gymnastiques individuelles et collectives, efficaces pour tous justifie notre place dans la prévention.*

Enseigner la kinésithérapie analytique vertébrale à nos patients, les guider, rééduquer leurs fonctions articulaires puis musculaires ouvrent la voie à nos activités collectives non remboursées.

Afin d'éviter les récives, proposons à nos patients d'entretenir leur bonne santé lors de séances d'École du Dos, Méthode André PETIT.

### 1 L'INDIVIDUEL

Des exposés sur les fonctions articulaires et l'anatomie normale, des explications sur les courbures physiologiques, la nécessaire congruence des apophyses articulaires ont été intégrées à nos séances de kinésithérapie analytique. Notre conviction sur l'importance de l'alternance d'appui entre la colonne antérieure discale, dite colonne de suspension et la colonne postérieure, articulaire, dite colonne dynamique est notre discours constant.

Des affiches didactiques sont le support à nos traitements thérapeutiques et à l'enseignement des auto-traitements. Elles permettent d'expliquer les désaxations en convergence et en divergence, de visualiser les conséquences des stations assises médiocres et des comportements moteurs répétitifs incontrôlés par ignorance ou insouciance.

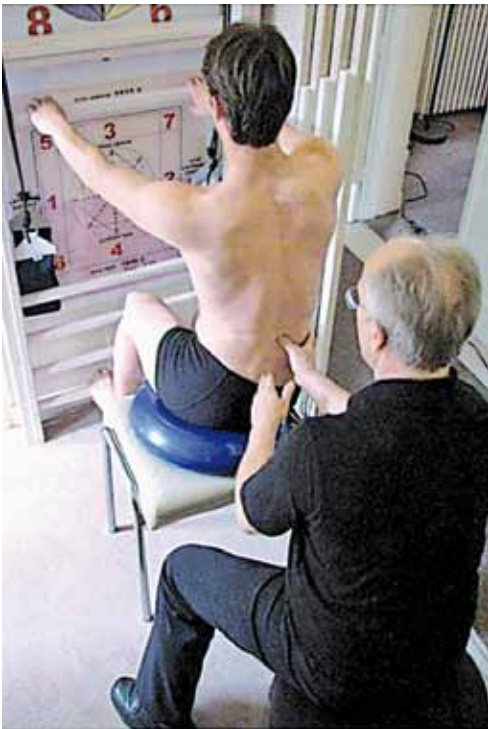


Photo 1 :

« Bilan étoile ballon Mail14® »

Les origines des perturbations articulaires sont soit traumatiques, soit en rapport avec les prédominances fonctionnelles. Fort de ce constat, nous choisissons de bilancer : les mobilités passives et actives sont testées et reportées sur la fiche bilan en forme d'étoile. Le zéro du centre de l'étoile est la position de départ.

- L'axe 3-4 est l'axe de la flexion extension et 1-2 celui de l'inclinaison et de la translation latérale.
- 5-6 et 7-8 sont les axes de la rotation. ➔



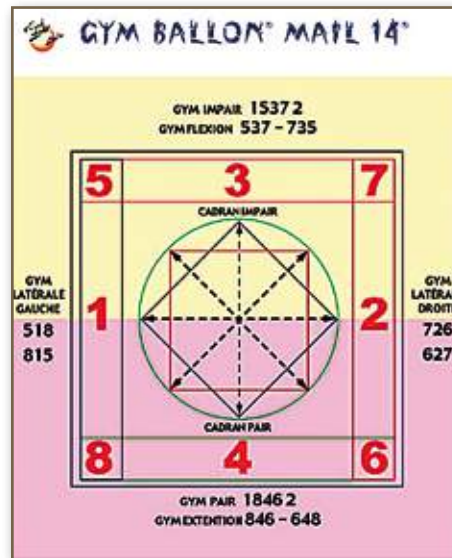
**Photo 2 :**  
« Soins individuels, Ostéothérapie, disc d'air »



**Photo 3 :**  
« Méthode André Petit sur ballon double »



**Photo 5 :**  
« Exemple d'exercice dans des sangles de suspensions »



**Photo 4 :**  
« Étoile pédagogique didactique Mail14® »

➔ Puis nous traitons tous nos patients systématiquement assis sur un coussin d'air ou sur un ballon face à un espalier (photo 2).

Les personnes plus fragiles, plus craintives, ou plus âgées sont guidées assises sur un ballon double pour plus de sécurité (photo 3).

En permanence, nous sensibilisons nos patients, quel que soit leur âge, à la prise en charge active de leur bonne santé et de leur bien-être.

Parce que l'espérance de vie s'allonge, la prévention fait de plus en plus partie intégrante de notre profession qui peut aider nos patients à bien vieillir, mieux vieillir, ralentir le vieillissement.

## 2 OUTILS ET PÉDAGOGIE POUR TOUS

Très utiles, des affiches didactiques mais aussi très pédagogiques sont présentes dans le cabinet de kinésithérapie. L'étoile Mail14® est le support des discours, tant en soins individuels que collectifs (photo 4).

Ainsi naît un « village » peuplé de groupes de patients fidèles à venir participer une à deux fois par semaine aux cours de la bonne santé du dos assurés par un kinésithérapeute spécialisé et formé.

Assis sur le ballon, c'est-à-dire debout sur nos vertèbres, nous pouvons, en stimulant les alternances d'appuis, restaurer les fonctions vertébrales par une éducation, une rééducation, une reprogrammation dans les 3 plans de l'espace.

Par exemple : nous poursuivons notre recherche de l'extension. Progressivement le patient roule son ballon de plus en plus loin sur cet axe de la flexion-extension. Puis il l'amène de droite à gauche sur l'axe 1-2 en même temps qu'il se déplace sur l'axe 3-4, ce qui permet d'explorer d'autres amplitudes et de compléter les glissés articulaires et l'éducation motrice. Toujours en progression, une mobilité latérale droite sera explorée par ce ballon qui roule d'avant en arrière et sur un axe 7-6 ou 6-7.

Le ballon double, très sécurisant est un matériel de facilitation d'ostéothérapie structurée et des apprentissages moteurs transversaux et antéro-postérieurs.

Enfin, les sangles de suspensions, conçues par André PETIT pour être efficaces et confortables, étirent, assouplissent et renforcent les muscles (photo 5).

En complément de cette gymnastique de la bonne santé, il est aussi proposé une activité collective de cardio-prévention par cyclo-ergomètres.

## 3 COMMENT ÉVITER LES RECHUTES ?

Nous, kinésithérapeutes disposons de toutes sortes de techniques et de méthodes capables de prolonger les bienfaits de la rééducation.

Par exemple, dans le cadre de notre activité de prévention active qui reconstruit les fonctions, ravive l'intelligence articulaire, redonne force et vigilance, nous proposons une grande panoplie de mouvements à reproduire chez soi que nous nommons la « gymnastique des temps perdus ». Gymnastique du matin qui réveille les fonctions articulaires, gymnastique du soir qui étire et assouplit... Elles sont multiples.

Quelques exemples : « faites vos 3 premiers pas le matin en marchant sur la pointe des pieds, cela repositionne vos vertèbres endormies ».

Ou encore : « En position assise ou allongée (à un feu rouge, dans votre lit, au bureau....) contractez vos fesses d'abord lentement puis de plus en plus vite. Ces deux muscles, écrasés par la station assise sont responsables de votre pas postérieur dont l'ampleur participe à votre redressement, votre santé vertébrale et votre belle allure ».

Le projet final de ce type d'École du Dos est de proposer des cours collectifs de gymnastique dans un espace aménagé, pour maintenir et enrichir les acquis des mobilités et motricités retrouvées.

L'évolution du traitement individuel amène le thérapeute à parler de la suite par une activité collective.



➔ Le patient peut intégrer un groupe de débutants. Il arrive souvent que ce soit lui qui en fasse la demande (photo 6).



Photo 6 :  
« Cours collectif de gymnastique ballon »

#### LE COLLECTIF

Le ballon reste l'outil de base de la gymnastique orthopédique. Il est plébiscité par tous nos patients.

C'est ainsi que nous débutons toujours par une gymnastique assise sur ce ballon.

Kinésithérapeutes mécanistes, notre œil de « maquignon » habile à **dépister les vrais des faux mouvements**, nos séances collectives d'École du Dos débutent toujours par une gymnastique assise sur ce ballon.

Cette gymnastique orthopédique avec le ballon qui roule dans le sens antéro-postérieur et dans le sens transversal, devient le ballon de l'extension retrouvée.

La mobilité segmentaire progresse alors très facilement vers une mobilité totale à laquelle nous ajoutons notre gymnastique neuro-motrice des 2 ceintures et des 4 membres. Son exploitation active ou passive respecte l'alternance des appuis vertébraux en 3 plans de l'espace et à 3 niveaux d'amplitudes articulaires.

Exemple : le patient roule son ballon dans le 3-4 avec ses bras en chandelier. Il le déplace de droite à gauche. Les ceintures « commencent leur motricité »... En même temps, une extension d'un des membres inférieurs est réalisée dans une amplitude plus ou moins grande et une vitesse plus ou moins rapide. La motricité de la marche humaine est reproduite sur tous les axes de l'étoile. Les 6 marches décrites par R. Sohier se « mettent en mouvement », la gymnastique devient puissante, le ballon « saute ».

L'utilisation des rythmes musicaux progressifs stimule la vigilance des muscles profonds stabilisateurs articulaires et renforce les moteurs et les freins musculaires.

L'ensemble de ces apprentissages contribue à construire des cours collectifs pour des niveaux de compétences et d'âges différents. Psychomotricité et constructions neuro-motrices complètent l'efficacité orthopédique de cette gymnastique santé de kiné.

C'est grâce à l'instabilité naturelle du ballon et sur cette base d'éducation motrice que nous déclinons nos techniques de pré-motricité anticipative par constructions puis entraînements successifs de patterns moteurs en situation pré-lésionnelle et à vitesse élevée. Les apprentissages proposés sur le ballon se poursuivent par des exercices au sol avec ou sans les sangles, debout, assis, à quatre pattes, et dans les diverses positions allongées.

Un axe de mobilité du rachis est éduqué. Celui de l'extension lombaire par exemple. Additionné avec un ou plusieurs membres, à vitesse de plus en plus élevée, il crée un entraînement moteur produisant des solutions pré-réglées et immédiates. Ces programmes moteurs anticipés apportent rapidité et économie d'adaptation. Cette proprioception puissante relève du mécanisme de feed-forward.

Les apprentissages proposés sur le ballon se poursuivent par des exercices au sol avec ou sans les sangles, debout, assis, à quatre pattes, et dans les diverses positions allongées.

Cette gymnastique réalisée par le praticien en même temps que ses patients lui permet à lui aussi d'entretenir sa bonne santé !

Convaincus par la kinésithérapie préventive, notre action d'éducateur, de rééducateur et de reprogrammateur des troubles musculo-squelettiques est une prévention active accessible au plus grand nombre.

Au décours des soins individuels, les patients s'entraînent à reproduire les mouvements appris et répétés avec le praticien. Un grand nombre est très satisfait quand le kinésithérapeute propose une gymnastique collective adaptée, qui évite les récurrences, dans un environnement convivial, chaleureux et sécurisant. Chacun progresse à son rythme et découvre qu'il est capable de pratiquer une gymnastique de plus en plus dynamique qui peut devenir pour certains une activité très physique et sportive. Celle-ci vise aussi naturellement une belle allure et un mieux-être.

#### RÉFÉRENCES .....

- ➔ SITE INTERNET  
[www.ecoledudos.biz](http://www.ecoledudos.biz)
- ➔ RAYMOND SOHIER  
*Kinésithérapie analytique de la colonne vertébrale. Tome 1*
- ➔ RAYMOND SOHIER  
*Kinésithérapie des rachis scoliotiques*
- ➔ QUESTIONS À ANDRÉ PETIT :  
*kinésithérapeute libéral non conventionné, créateur d'une école du dos*  
*Kiné actualité du 15 mars 1997*
- ➔ « CES KINÉS QUI FONT PARLER D'EUX : ANDRÉ PETIT »  
*Fmt mag n°85 dec/jan/fev/ 2007-2008*
- ➔ ERIC VIEL, HIDEO OGISHIMA  
*Rééducation neuro-musculaire à partir de la proprioception*

#### ➔ CONCLUSION

Grâce à l'utilisation originale de ces outils, aux supports musicaux rythmés bien choisis, cette gymnastique spécialisée est joyeuse, ludique, et variée.

Elle a prouvé son efficacité depuis 30 ans d'évaluations par André Petit, visionnaire, avant-gardiste et grand artisan de ce concept et de l'ensemble des Écoles du Dos Mail14®.

Spécialement formés aux gymnastiques articulaires, musculaires et neuro-motrices, nous maintenons notre titre de **gymnaste médical** inscrit dans notre décret de compétences et renforçons **notre action préventive pour tous les âges**.