

URPS

MASSEURS - KINÉSITHÉRAPEUTES

La Réunion - Mayotte

Congrès des Masseurs-Kinésithérapeutes
La Réunion - Mayotte - 2024

La Kiné d'aujourd'hui... le Kiné de demain



4 et 5 octobre 2024

HÔTEL AKOYA - TROU D'EAU

Reprogrammation pour un homme en équilibre

Proposition de protocole
pour construire des séances de groupe

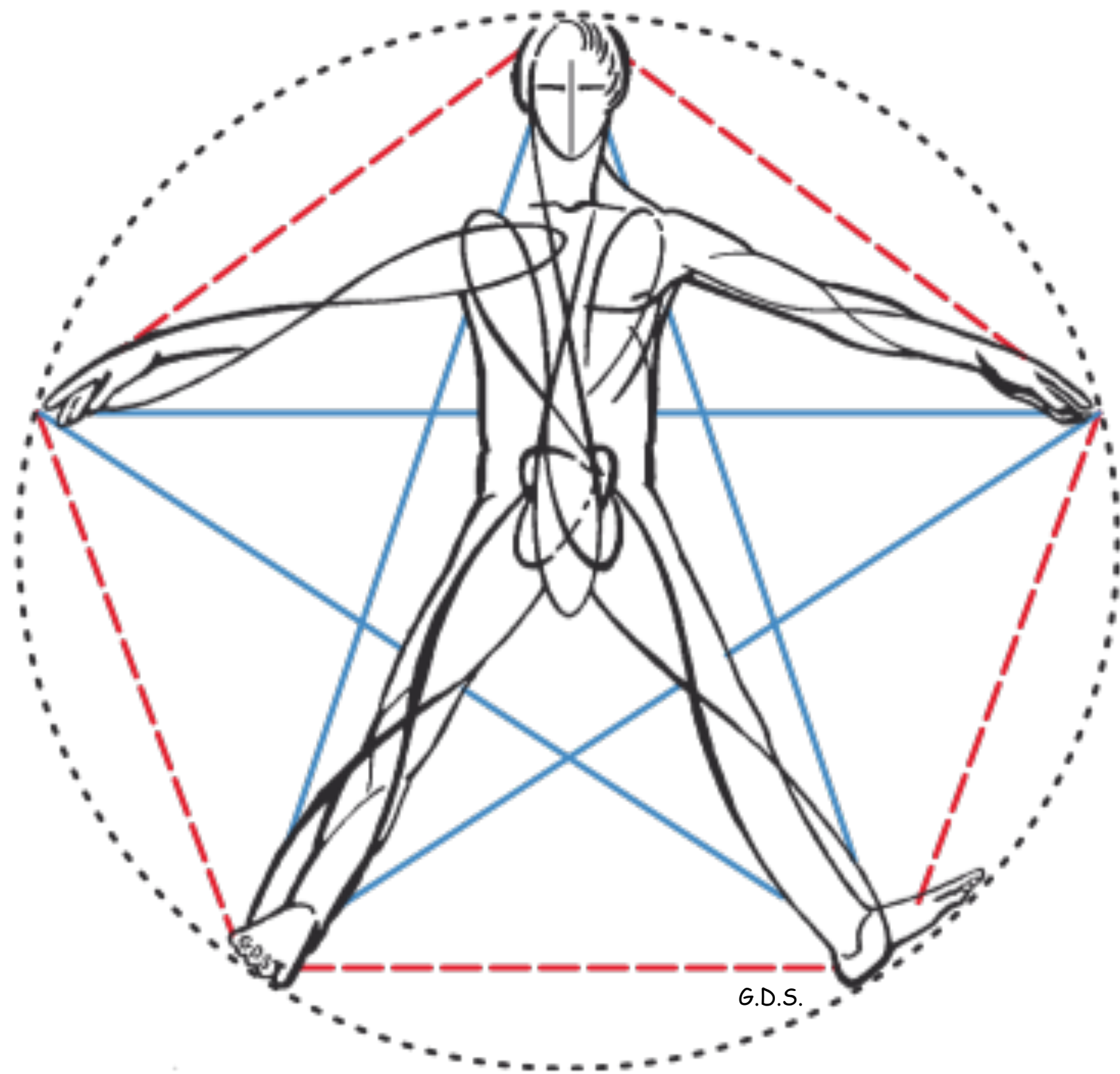
Philippe Campignon

Kinésithérapeute formateur
Enseignant du concept
des chaînes musculaires et articulaires



G. Denys-Struyf

fut l'initiatrice du concept
des chaînes musculaires et articulaires



Ce concept défend l'idée
d'une **kinésithérapie globale**
en tenant compte des inter-actions
entre les différentes parties du corps,
mais aussi entre les différents systèmes
et le psycho-comportement

Ce concept
est une approche corporelle
thérapeutique et préventive,
qui base ses interventions sur la notion
de **terrain prédisposant**

« Tout geste est empreint de psychisme et l'investissement du fait psychologique dans le mouvement est égal à celui de la motricité dans le psychisme. La coordination motrice nous permet de comprendre le mouvement comme un tout organisé, capable de se situer parallèlement au psychisme, avec lui et en face de lui. L'un pourra être étudié en fonction de l'autre. »

S. Piret et M.M. Béziers

« Chacun de nos gestes est empreint de psychisme »

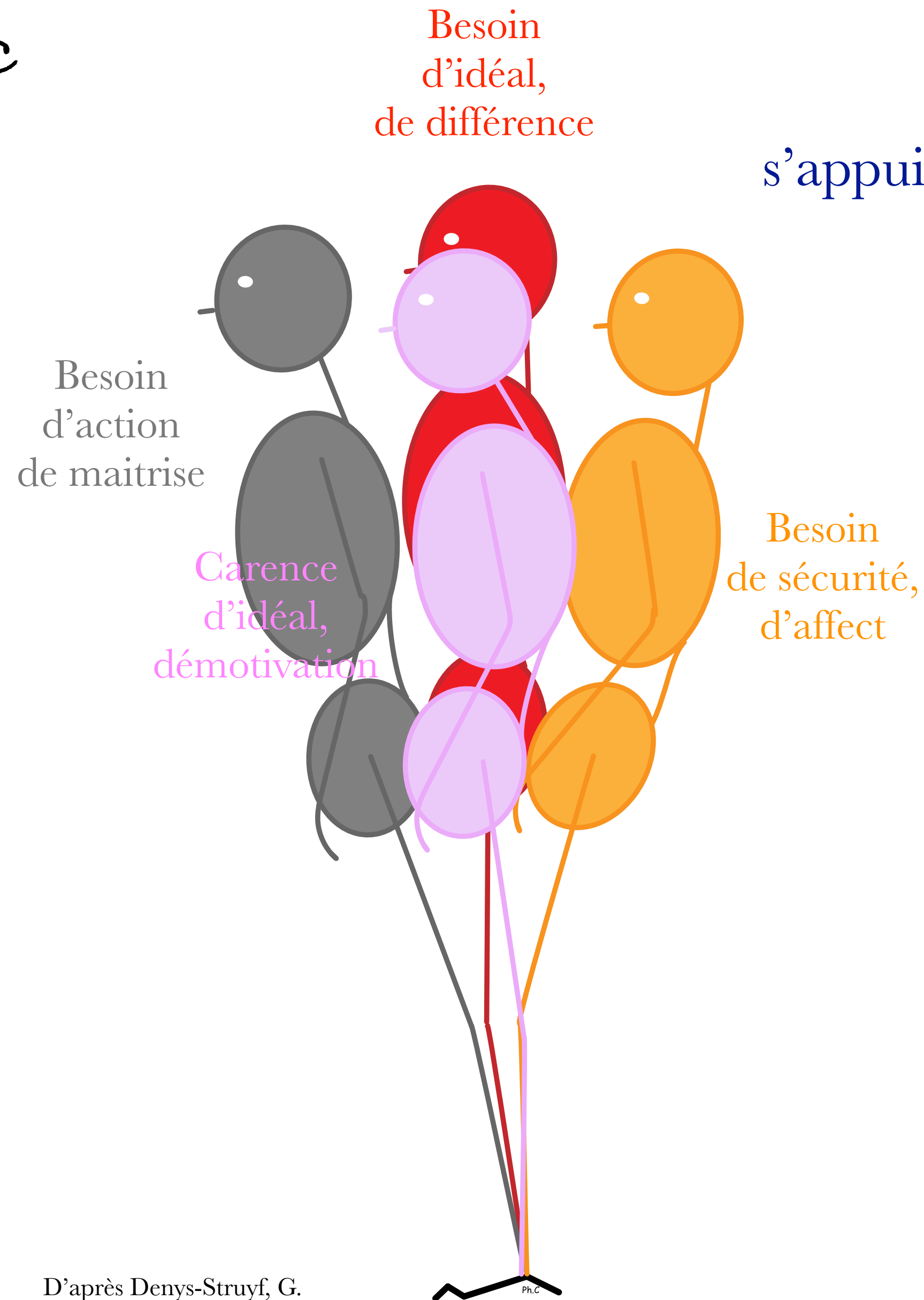
S. Piret et M.M. Béziers

« Nos gestes façonnent notre posture »

*Notre posture est donc le reflet de certains traits
de notre comportement psychologique*

G. Denys-Struyf

**Le muscle est l'outil
de l'expression psycho-corporelle**



D'après Denys-Struyf, G.

Le concept des chaînes musculaires et articulaires s'appuie sur le fait que notre manière d'être, nos émotions, nos sentiments s'expriment, **à notre insu**, au travers du système musculo-aponévrotique.

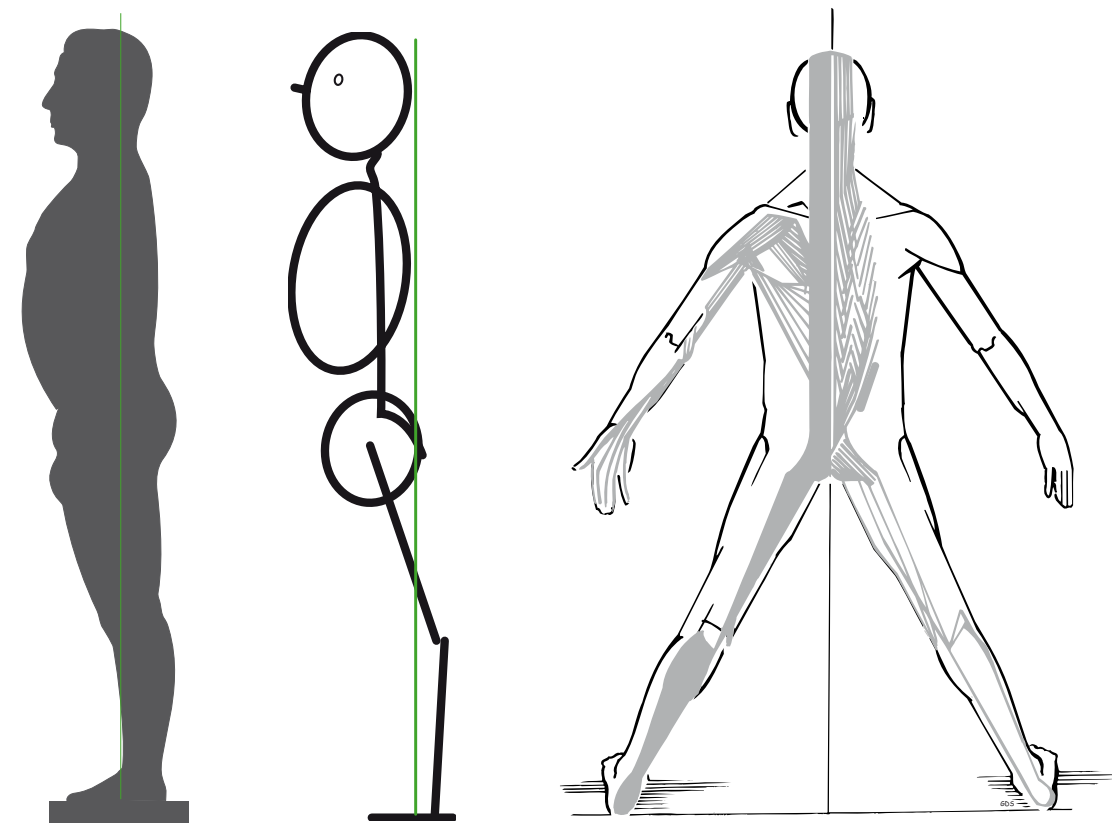
Il s'agit d'une véritable **expression psycho-corporelle** dont des **familles de muscles** sont les outils.

Celles-ci, lorsqu'elles s'activent **de façon inconsciente**, modifient notre gestuelle et notre posture, et déséquilibrent le corps dans une direction spécifique.

Eventail des orientations spatiales imposées au corps par les pulsions comportementales

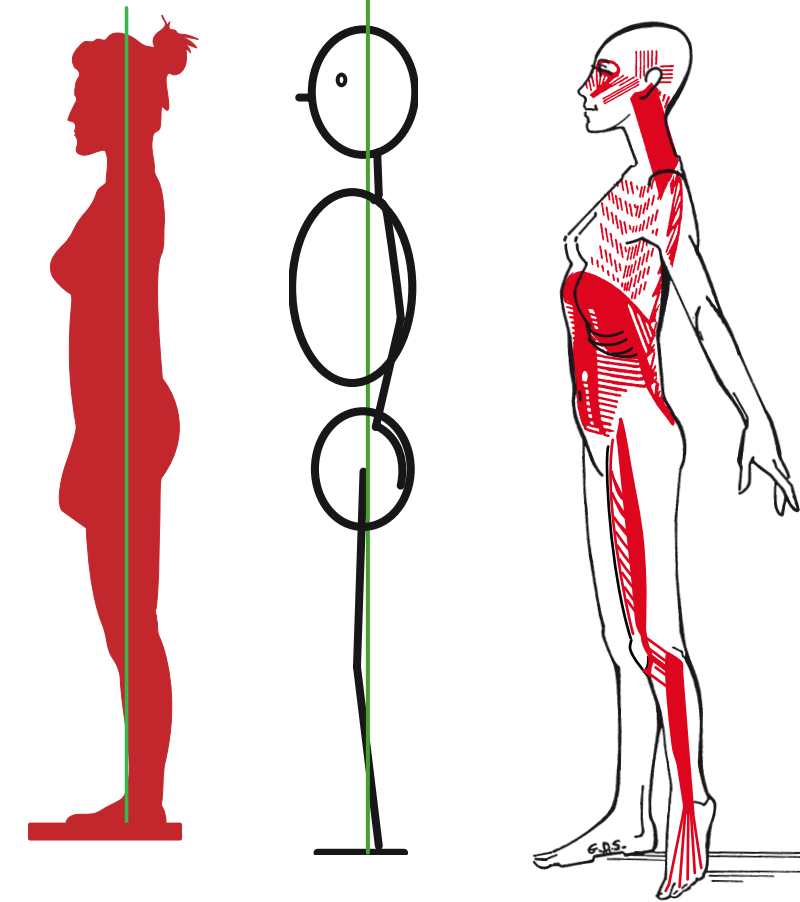
6 familles de muscles pour que le corps puisse s'exprimer,

mais qui peuvent générer la constitution de
chaînes de tension myo-fasciale qui enchaînent le corps dans une typologie



Propulsé vers l'avant

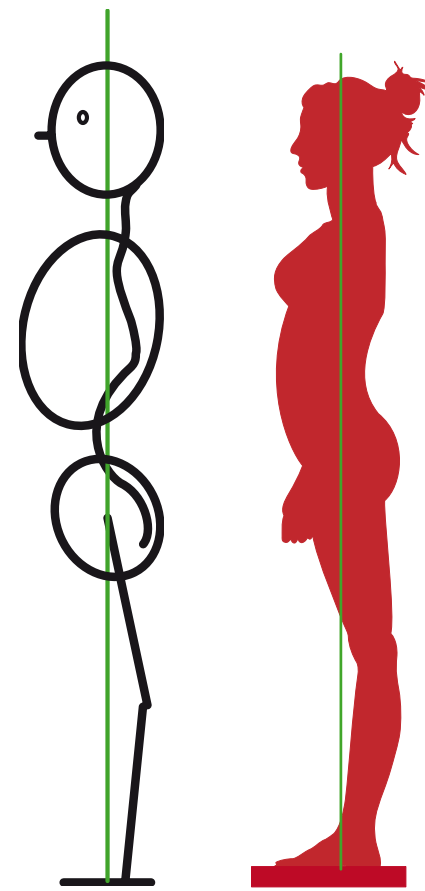
Chaînes postéro-médianes PM



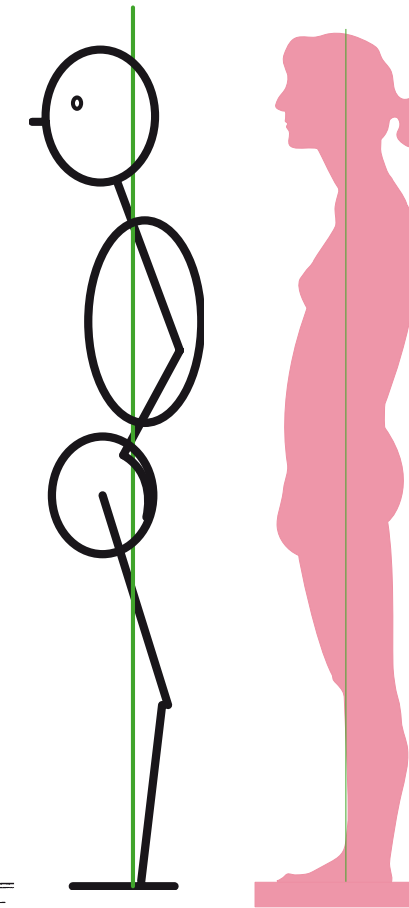
Erigé

Chaînes postéro-antérieures PA

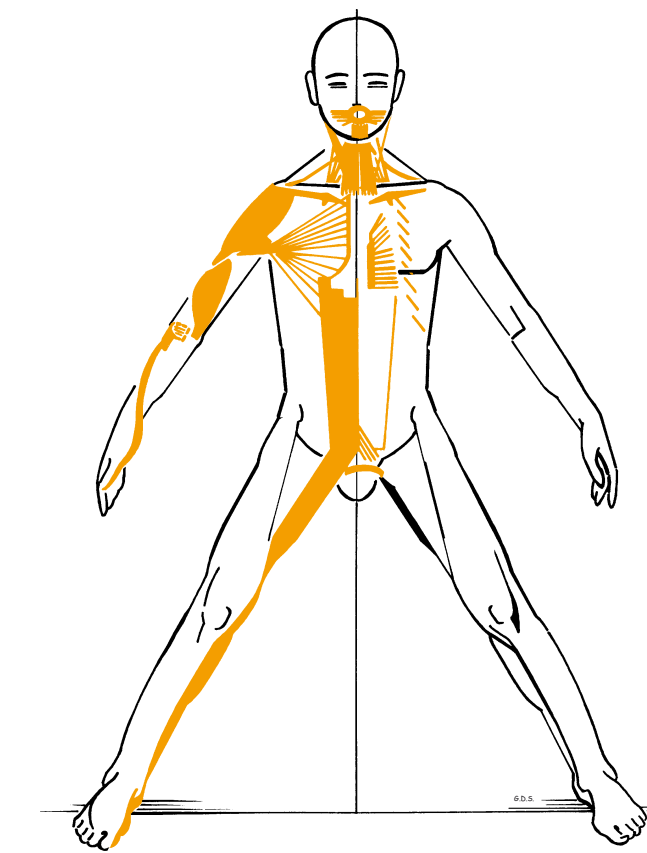
Erigé et hyperlordosé



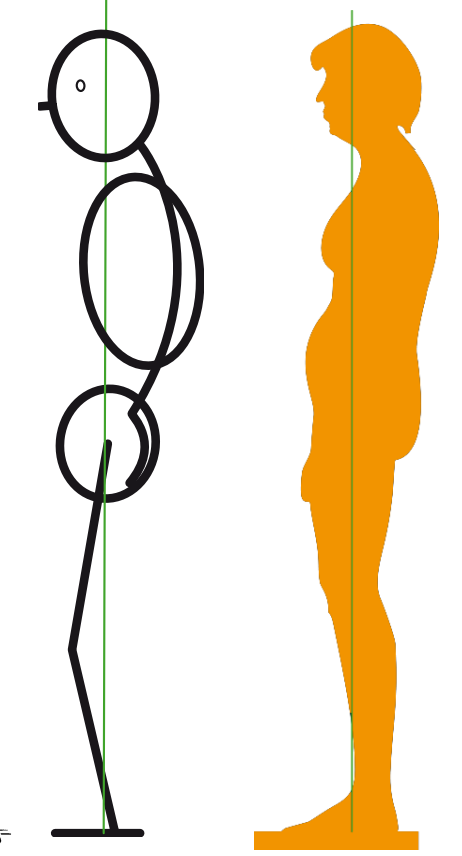
Chaînes antéro-postérieures AP



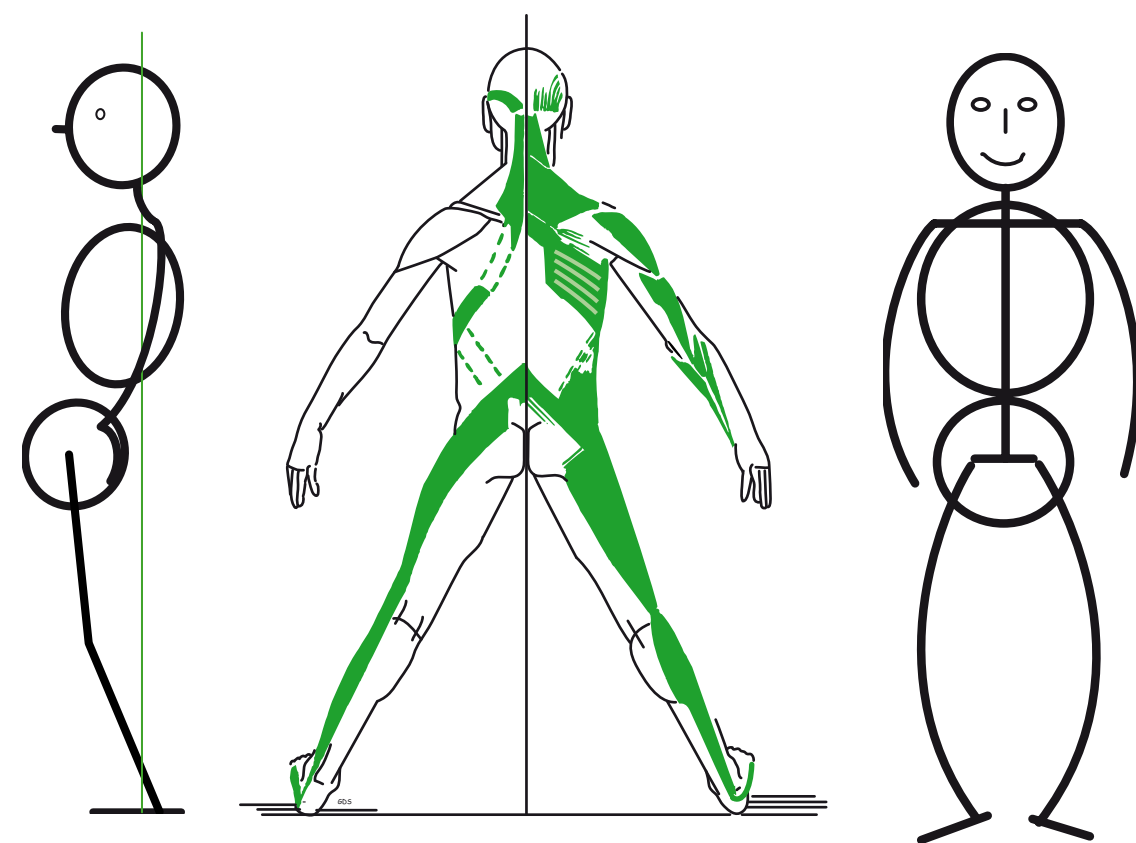
Affaissé et ondulent



Chaînes antéro-médianes AM

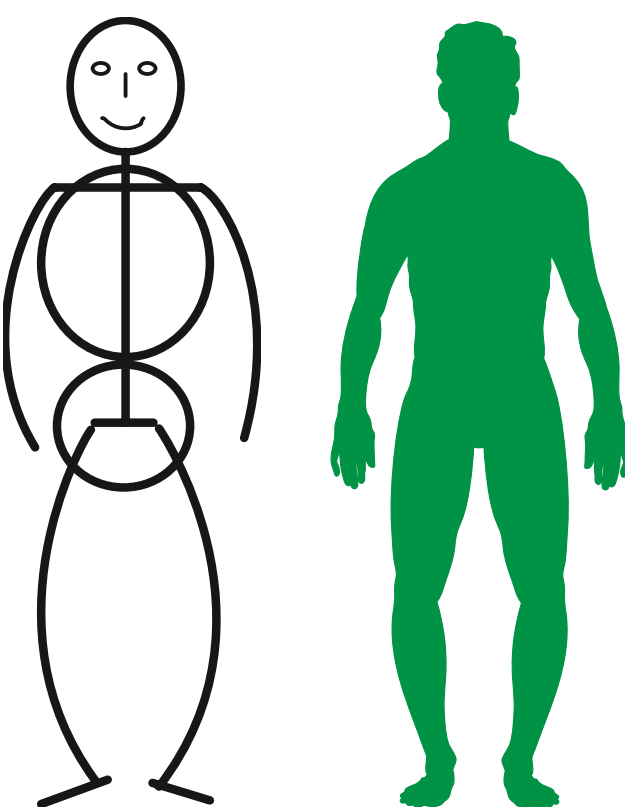


Basculé en arrière et enroulé



Arqué

Chaînes postéro-latérales PL

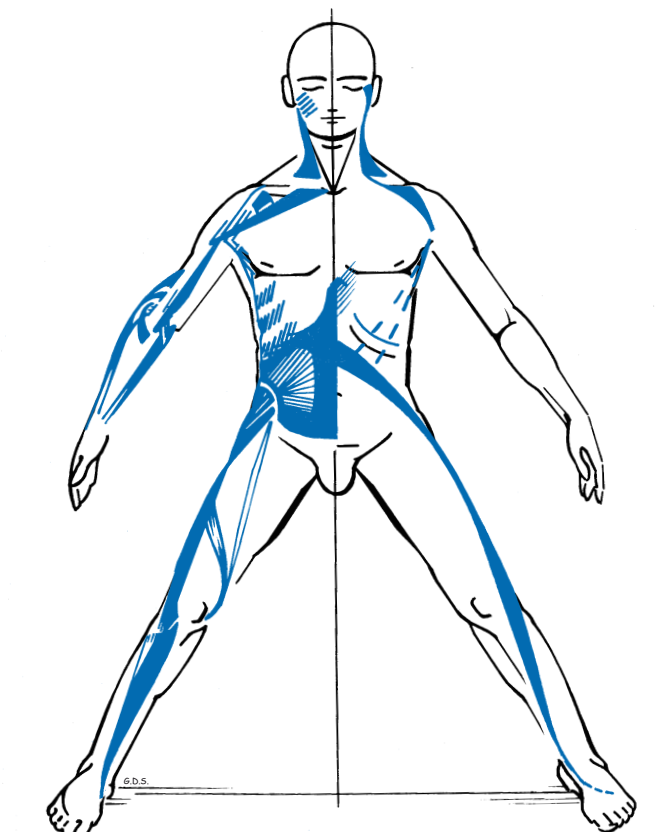


Déployé

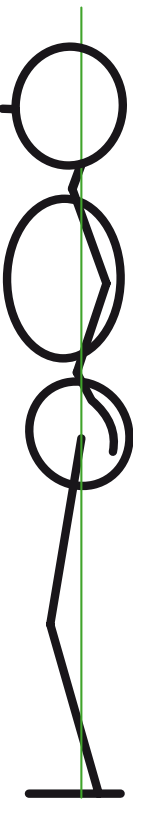
6 paires de chaînes myo-fasciales qui génèrent 7 attitudes



Replié



Chaînes antéro-latérales AL

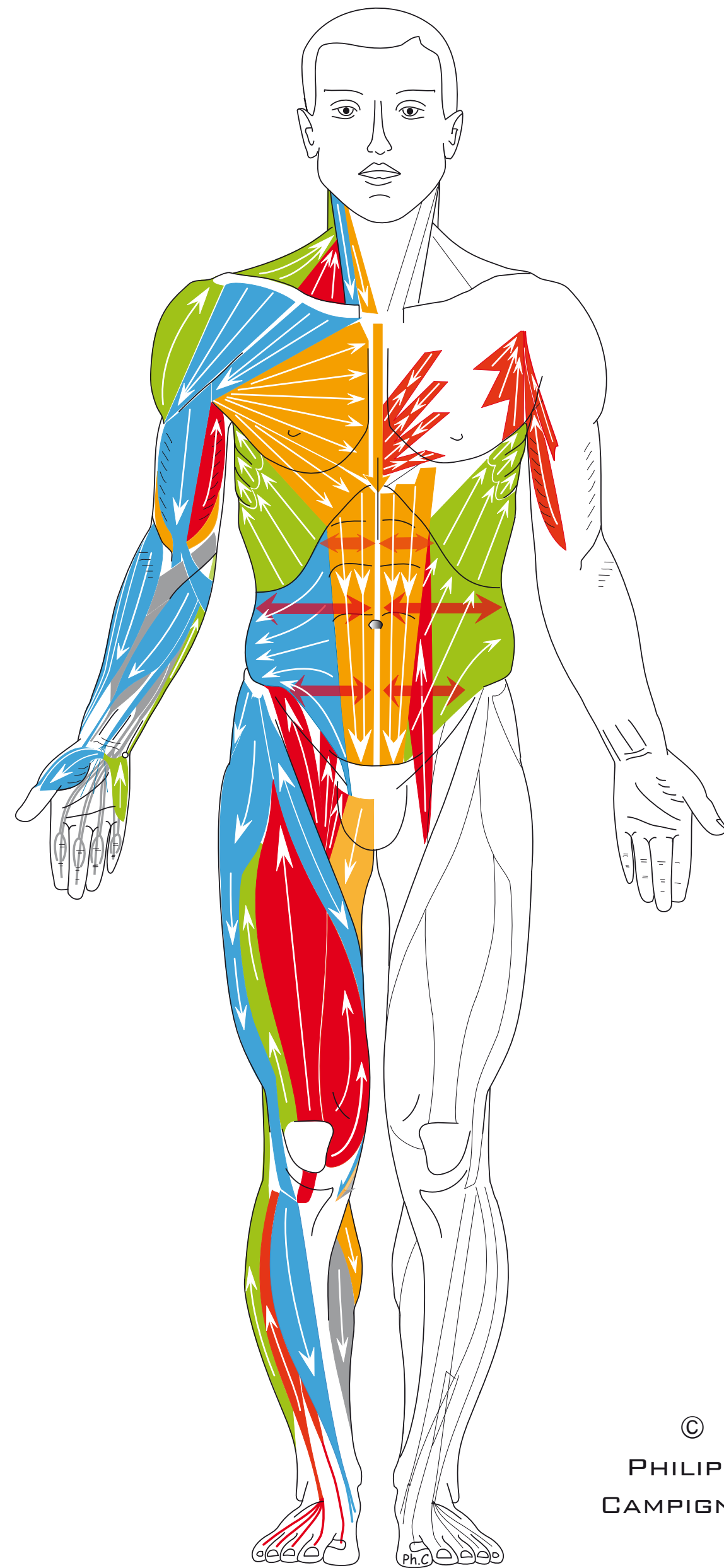


Tassé

Les chaînes tirent leur appellation de leur localisation sur le corps.
Nous utilisons l'abréviation de cette localisation pour nommer
les comportements psychologiques correspondants,
les familles de muscles qui les expriment dans le corps
ainsi que les postures qui en découlent.

Prenons l'exemple des chaînes antéro-médianes.
Nous parlerons d'un comportement AM, d'une famille de muscles
AM ou encore d'une posture en AM.

En aucun cas, définir un terrain AM, PM ou autre... n'a de consonance négative.
Aucune des structures n'est mieux ou moins bien qu'une autre ;
elles ont chacune leurs qualités et leurs défauts
et sont de toutes façons complémentaires.
La diversité fait la richesse de l'espèce humaine



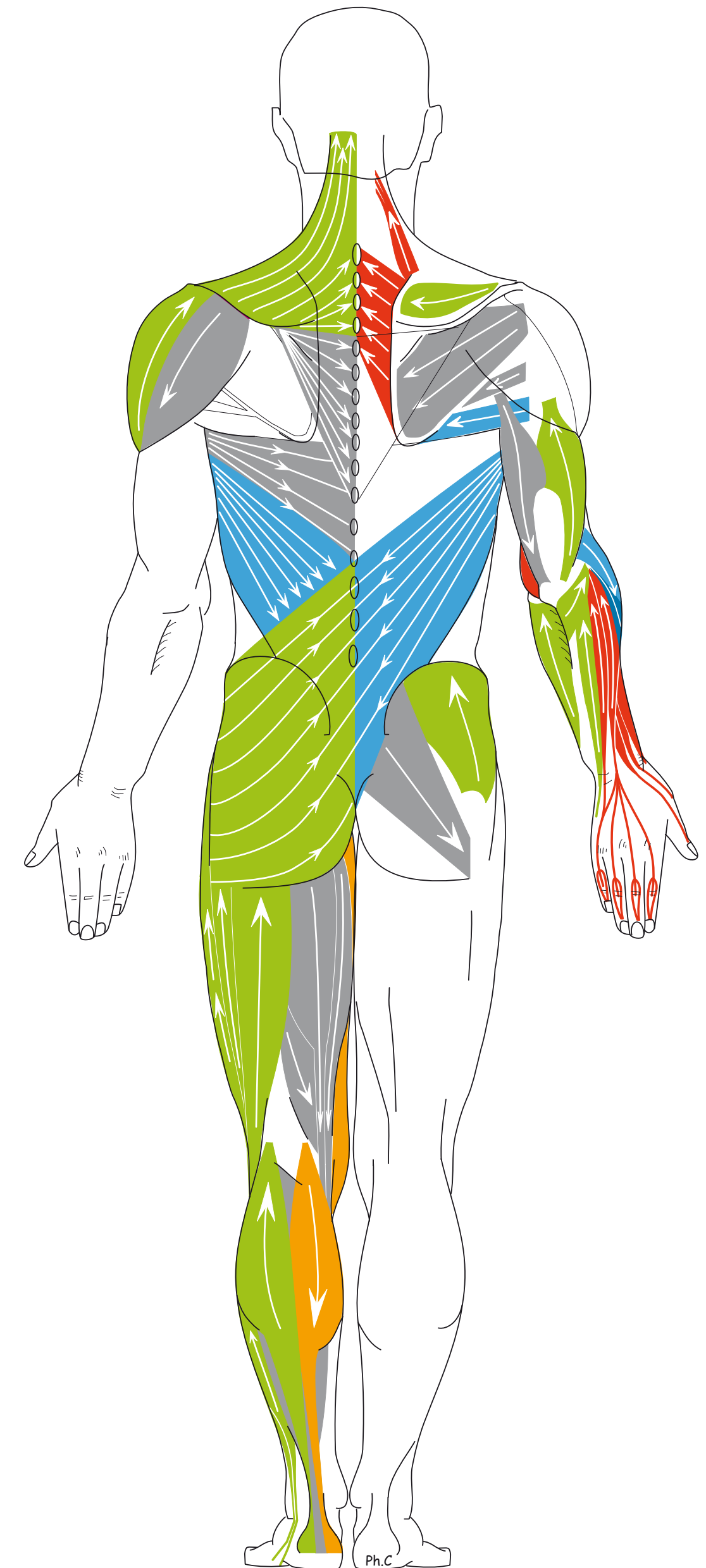
Au delà de leurs actions dans la dynamique,
tous les muscles du corps
ont aussi un rôle à jouer dans la statique.
Ils marquent le corps de leurs empreintes
et le façonnent.

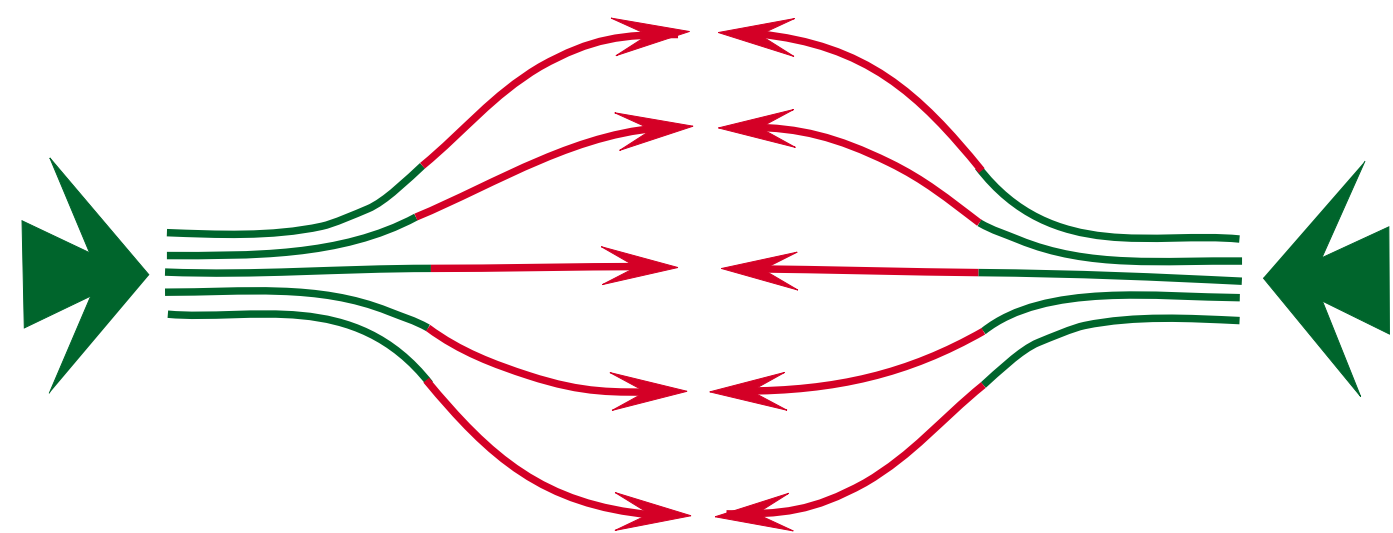
La qualité de ces empreintes
est intimement liée
à la notion de point fixe.

D'où l'idée de ce que nous appelons
Accordage myo-fascial

©
PHILIPPE
CAMPIGNION

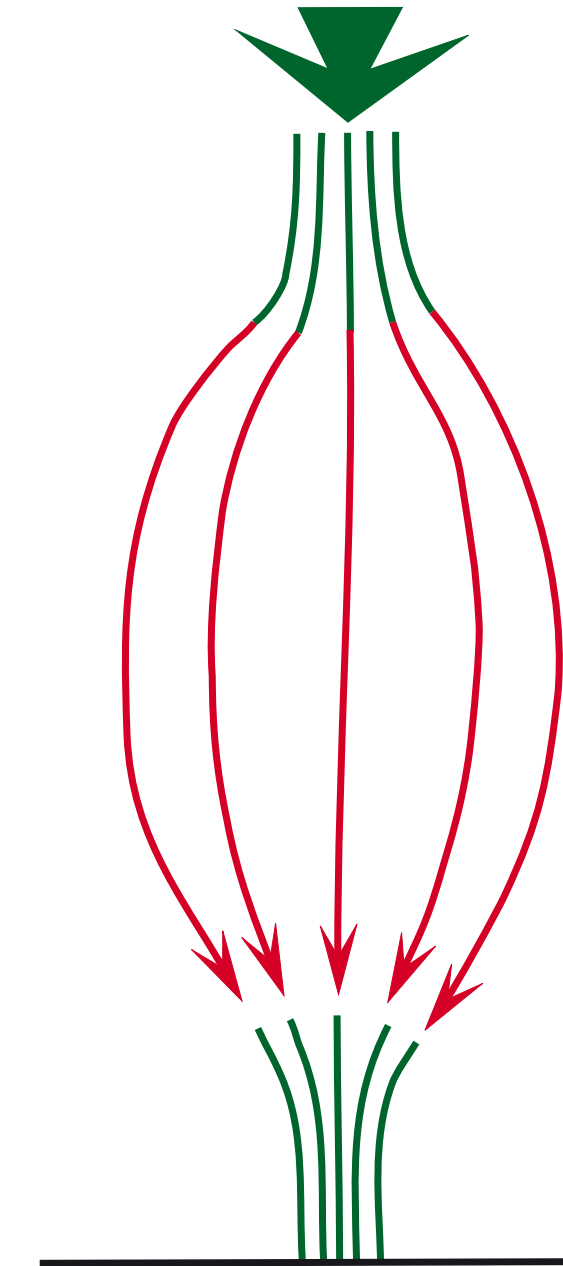
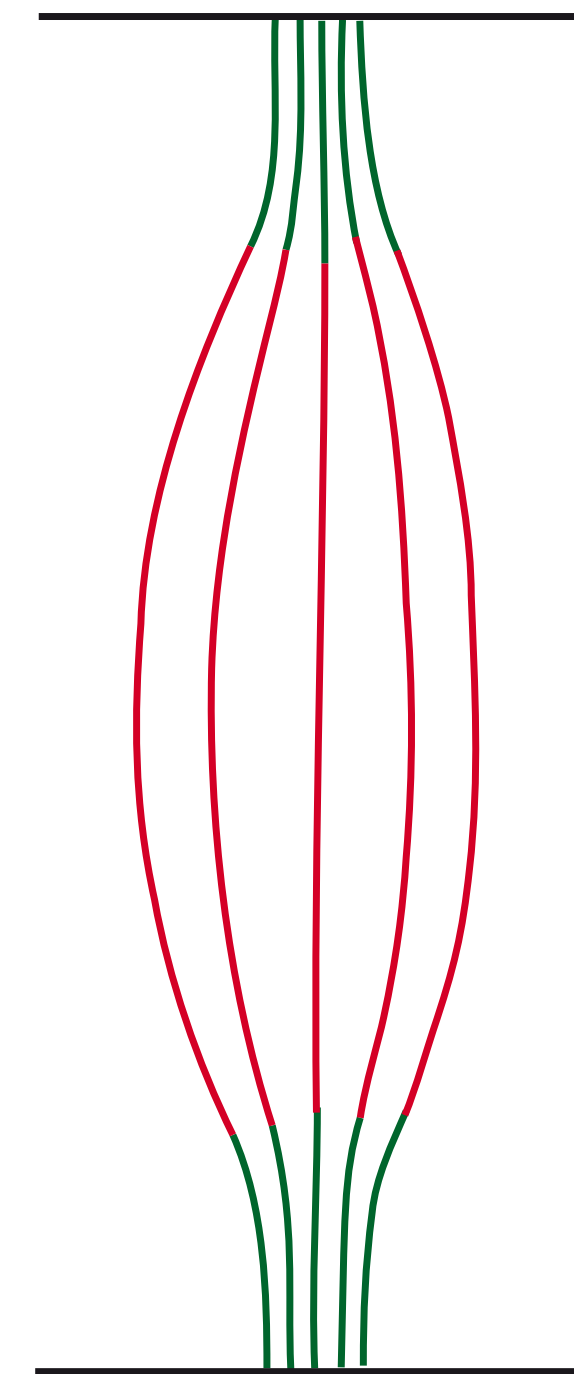
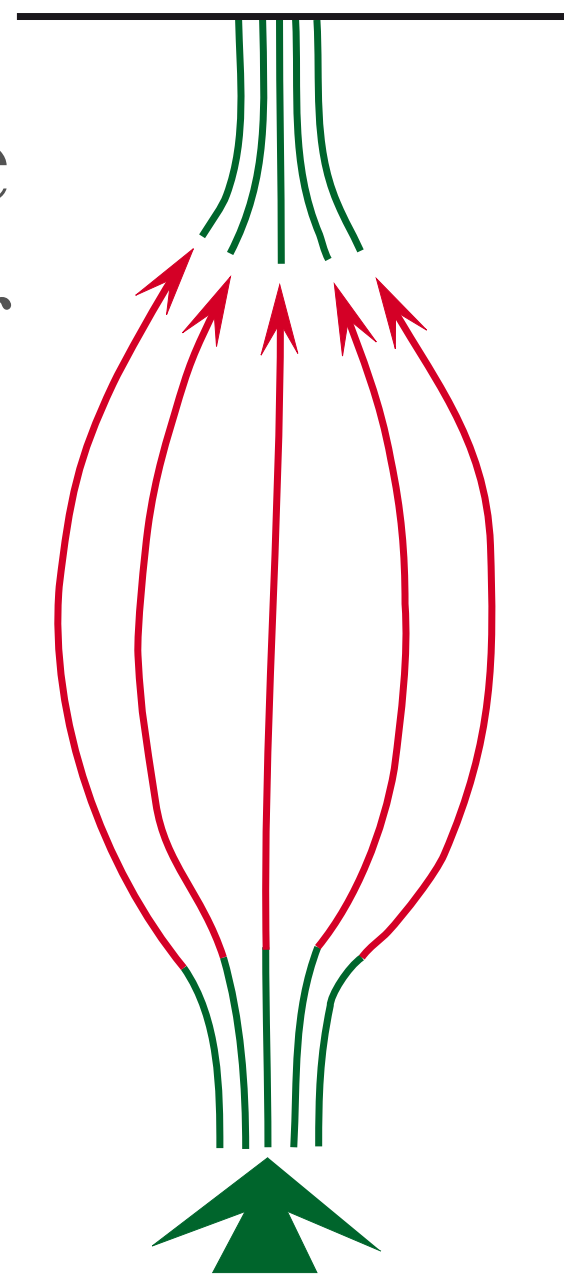
© Ph.C





Travail en «corde d'arc»

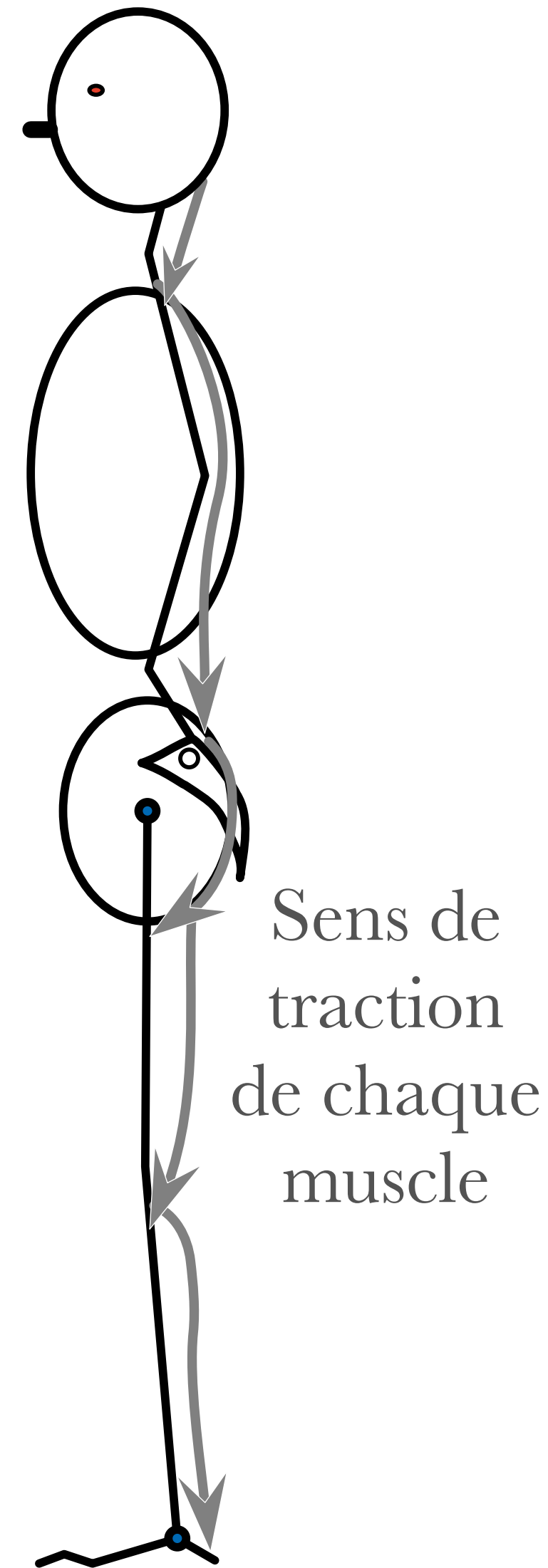
Point fixe
supérieur



Point fixe
inférieur

Notion de point fixe

Comment une chaîne se constitue-t-elle ?



Sens de traction de chaque muscle

Sens de passage de la tension de muscle en muscle

Au sein d'une chaîne, les muscles se recrutent l'un l'autre à partir d'une extrémité et imposent aux suivants de prendre le même point fixe.

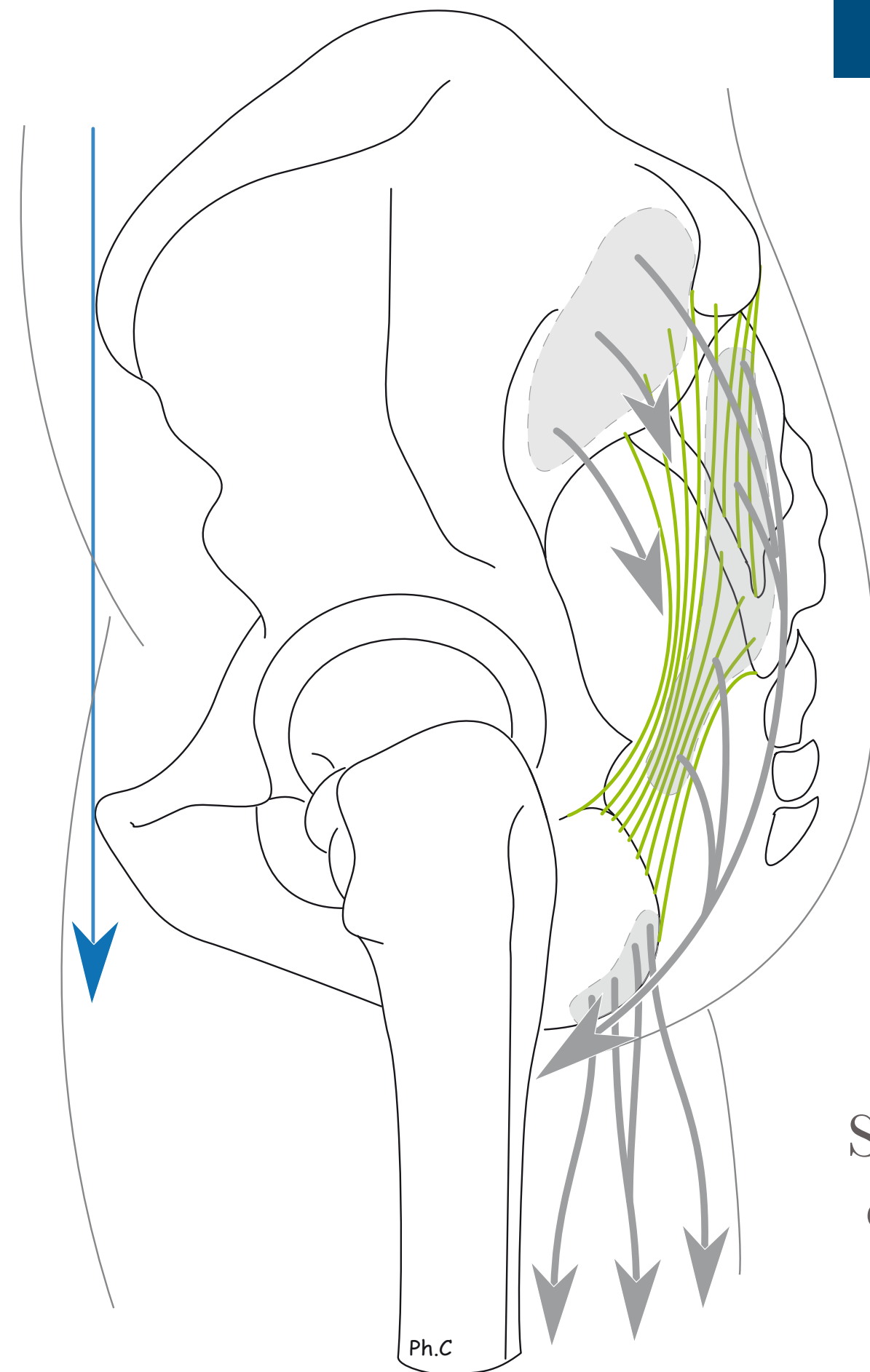
Pour exemple, les muscles qui entrent dans la constitution des chaînes postéro-médianes (PM) prennent point fixe en bas.

Nous parlons de **sens de traction mécanique**.

Le recrutement des muscles se fait dans l'autre sens, de bas en haut.

Nous parlons de **sens énergétique**.

Les chaînes postéro-médianes (PM) sont les chaînes de la verticalité



Ligament
sacro-iliaque postérieur

Fibres profondes
du grand fessier

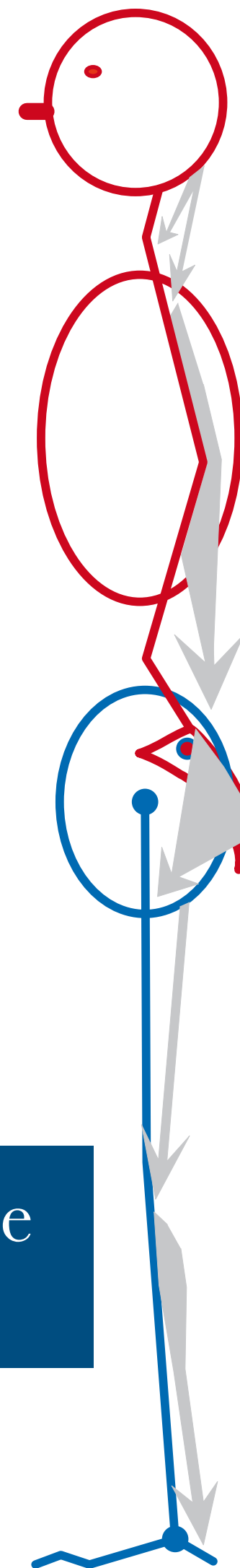
Ligament
sacro-tubérositaire

Semi-membraneux
et semi-tendineux

Les fibres profondes du grand fessier de PM
ont pour fonction statique de maintenir le sacrum
correctement encastré entre les os coxaux

Cela n'est possible que
si ces muscles prennent point fixe en bas

D'une PM physiologique à une PM en excès



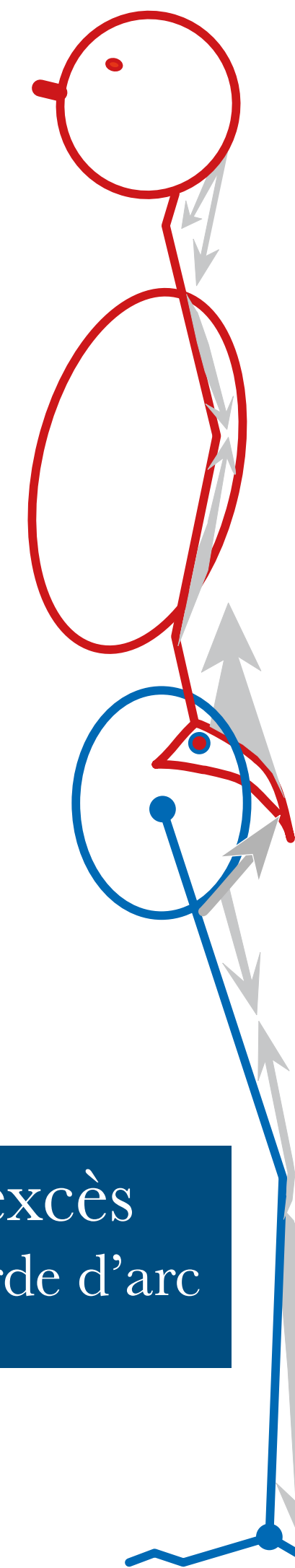
Les para-vertébraux maintiennent la masse thoracique en position verticale

Le grand fessier ancre le sacrum entre les os coxaux

Les ischio-tibiaux médiaux maintiennent la verticalité de l'os coxal

Le solaire maintient le tibia vertical

PM physiologique
point fixe en bas



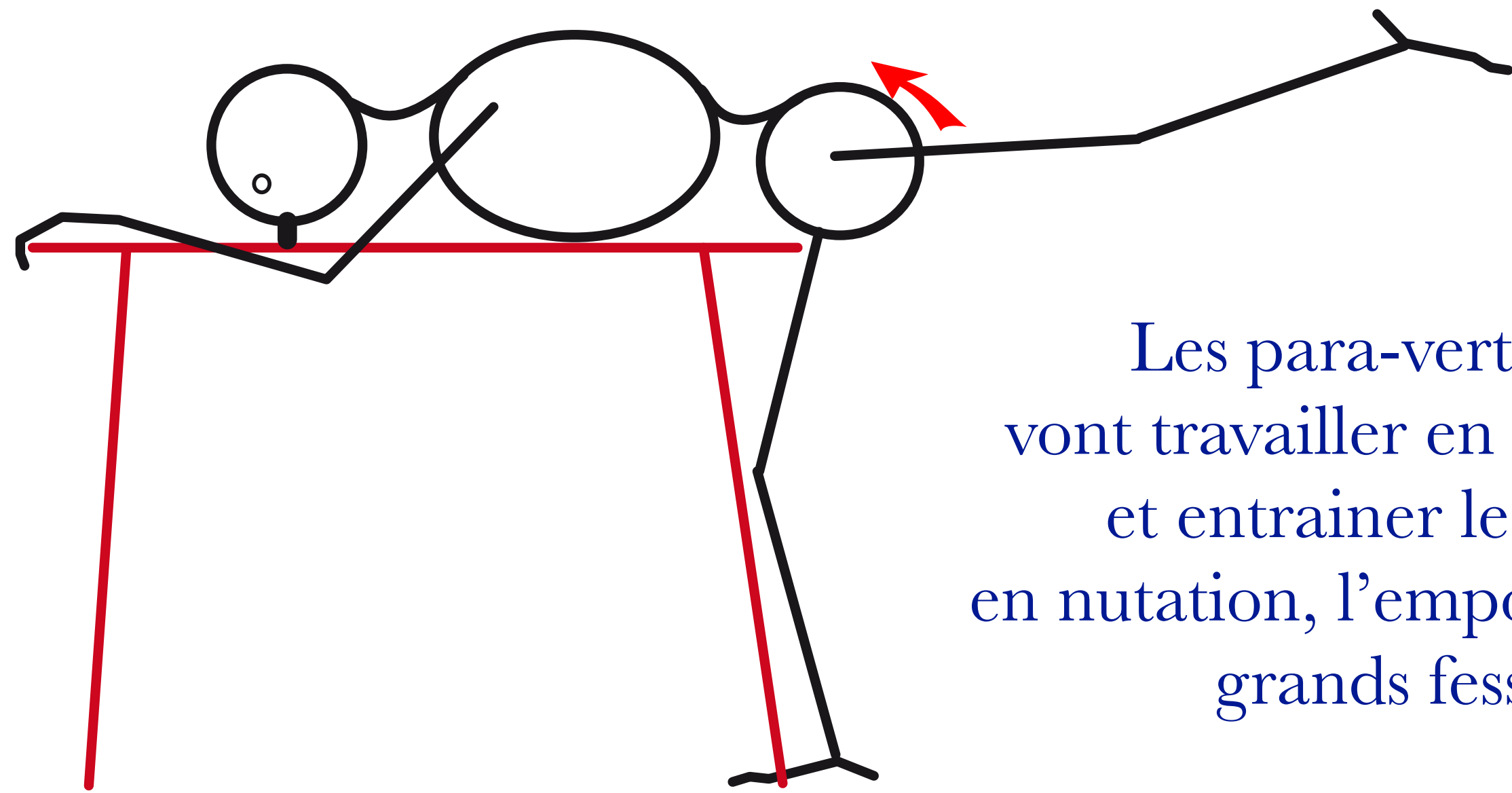
Les para-vertébraux travaillent en corde d'arc et entraînent le sacrum en nutation

Le grand fessier inverse son point fixe et augmente la propulsion antérieure du tronc en figeant la coxo-fémorale en extension

Les ischio-tibiaux médiaux et le solaire attirent le tibia en recurvatum

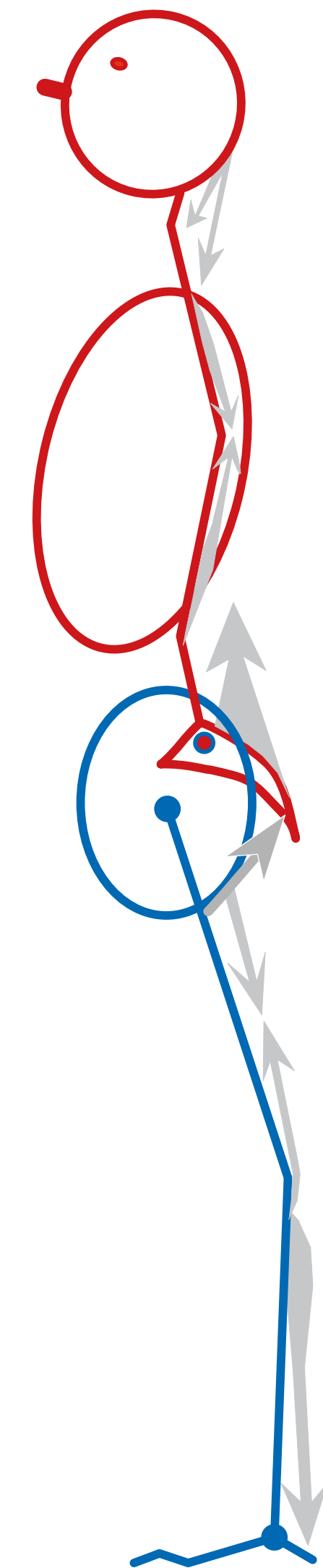
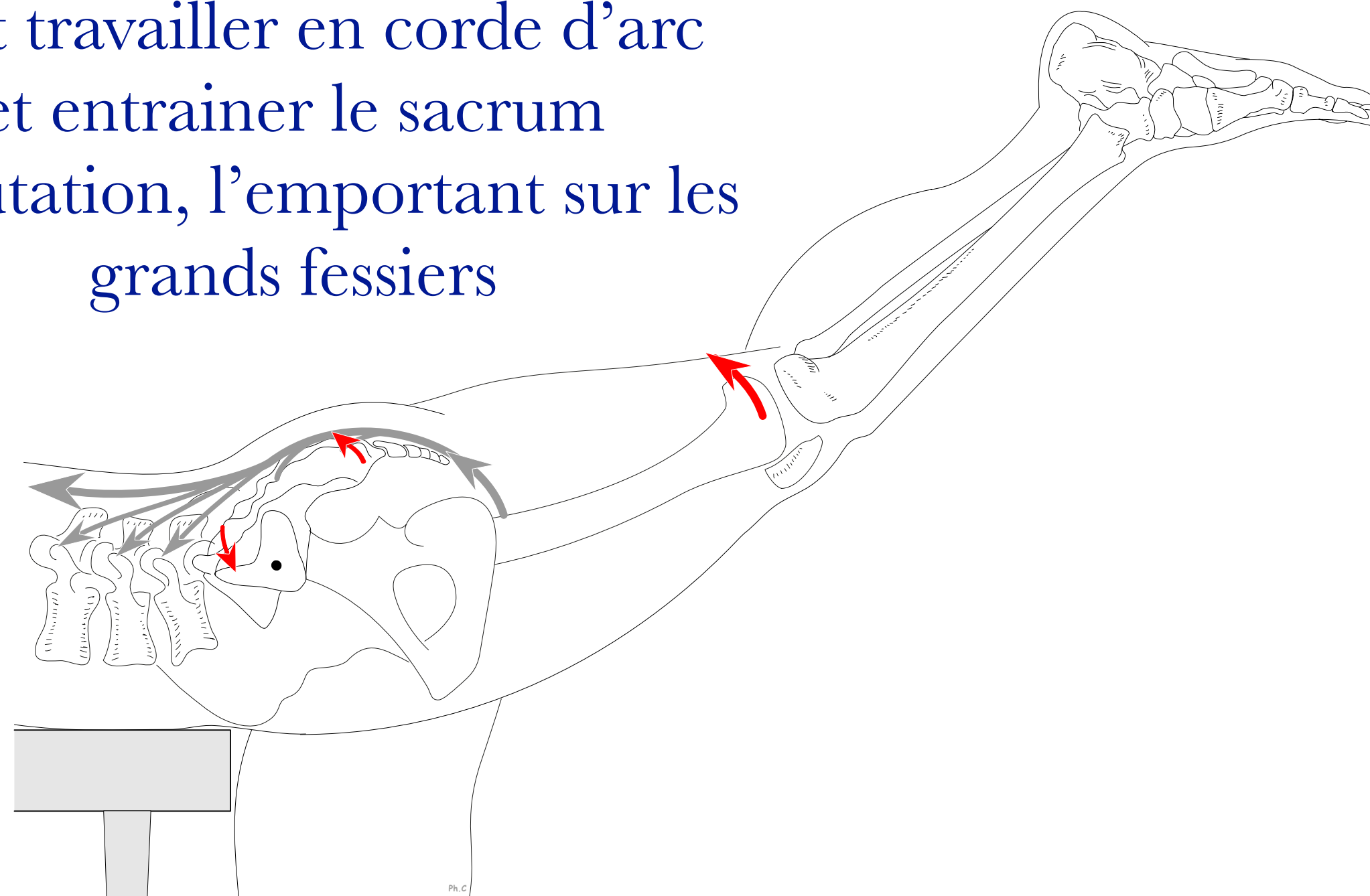
PM en excès
travail en corde d'arc

Application pratique



Musculature du grand fessier
point fixe en haut :
renforcement de sa composante
d'extension de la hanche

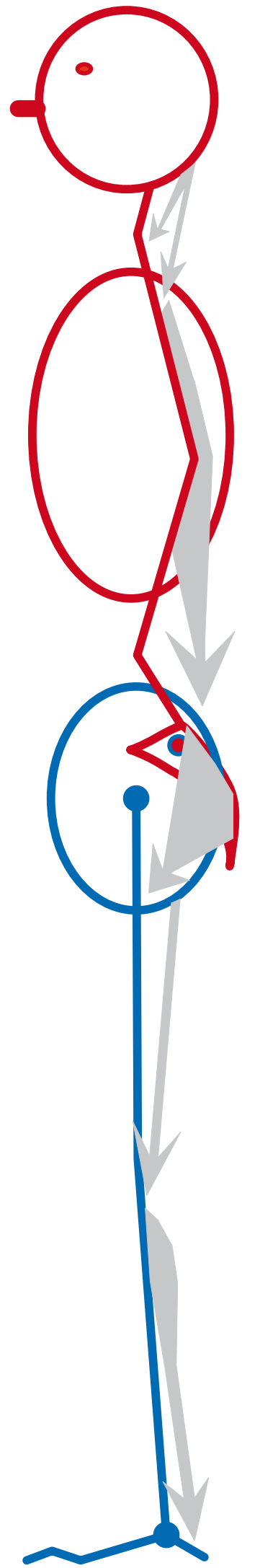
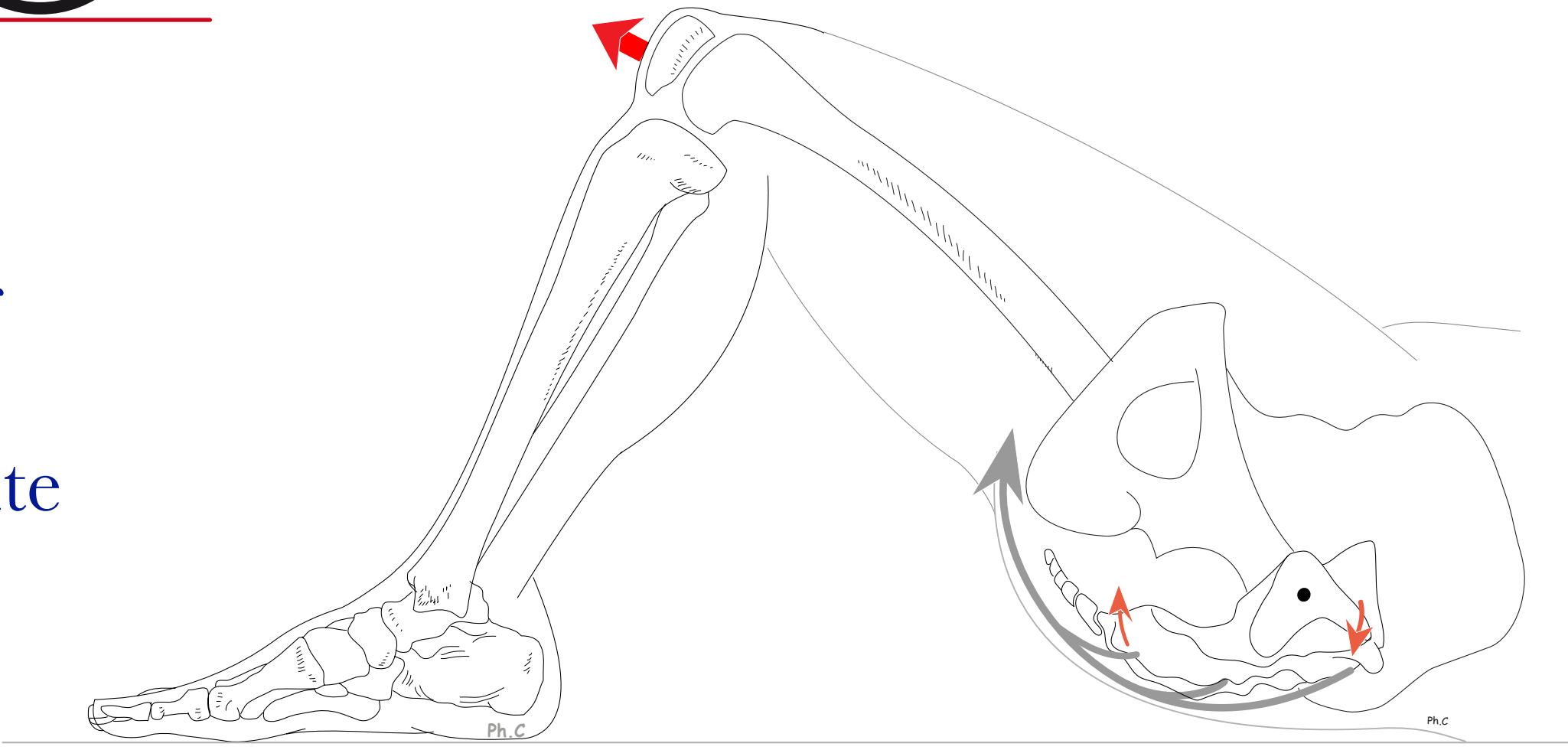
Les para-vertébraux
vont travailler en corde d'arc
et entrainer le sacrum
en nutation, l'emportant sur les
grands fessiers



Application pratique

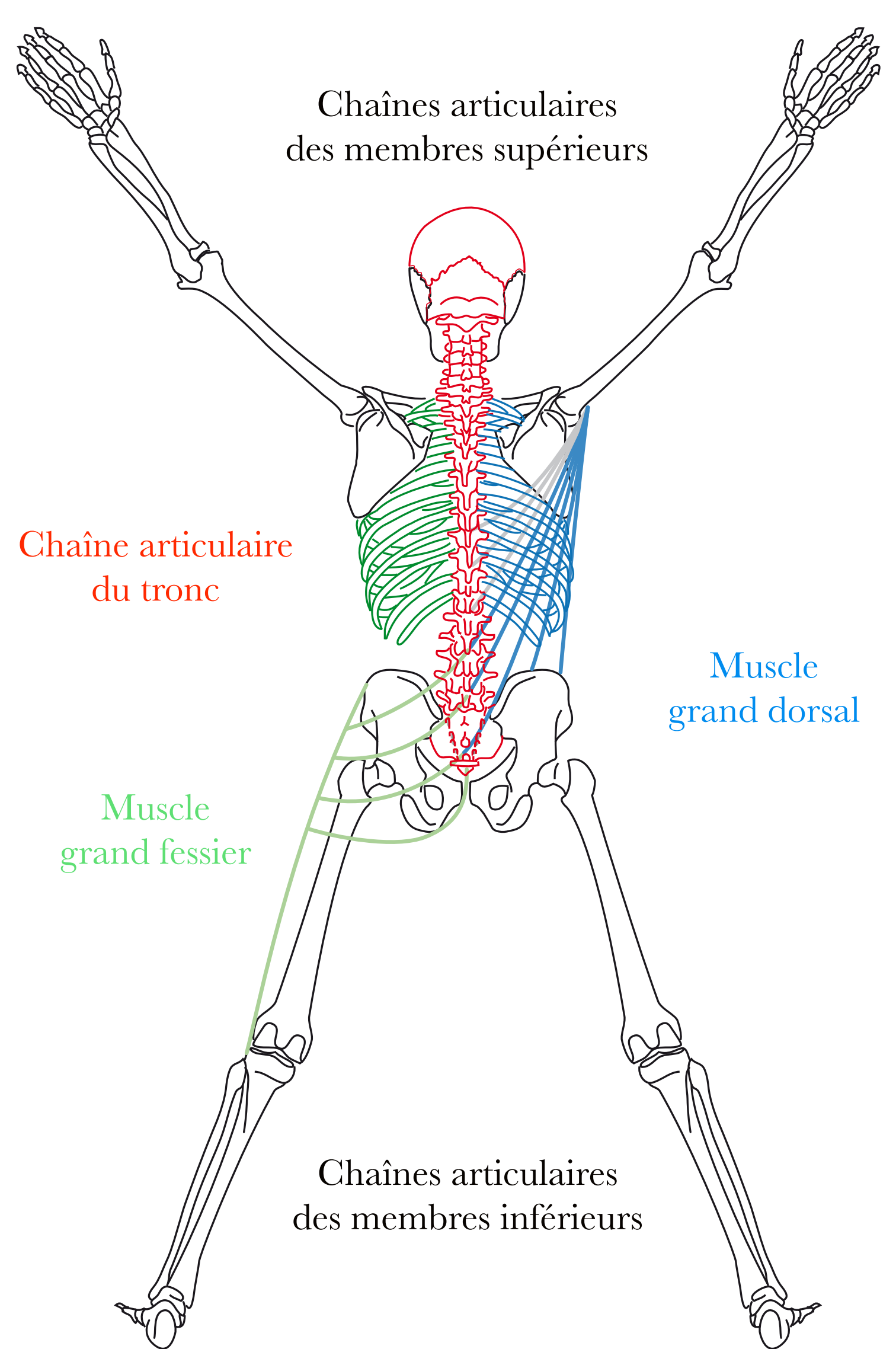


Stimulation du grand fessier
point fixe en bas :
renforcement de sa composante
d'ancrage du sacrum



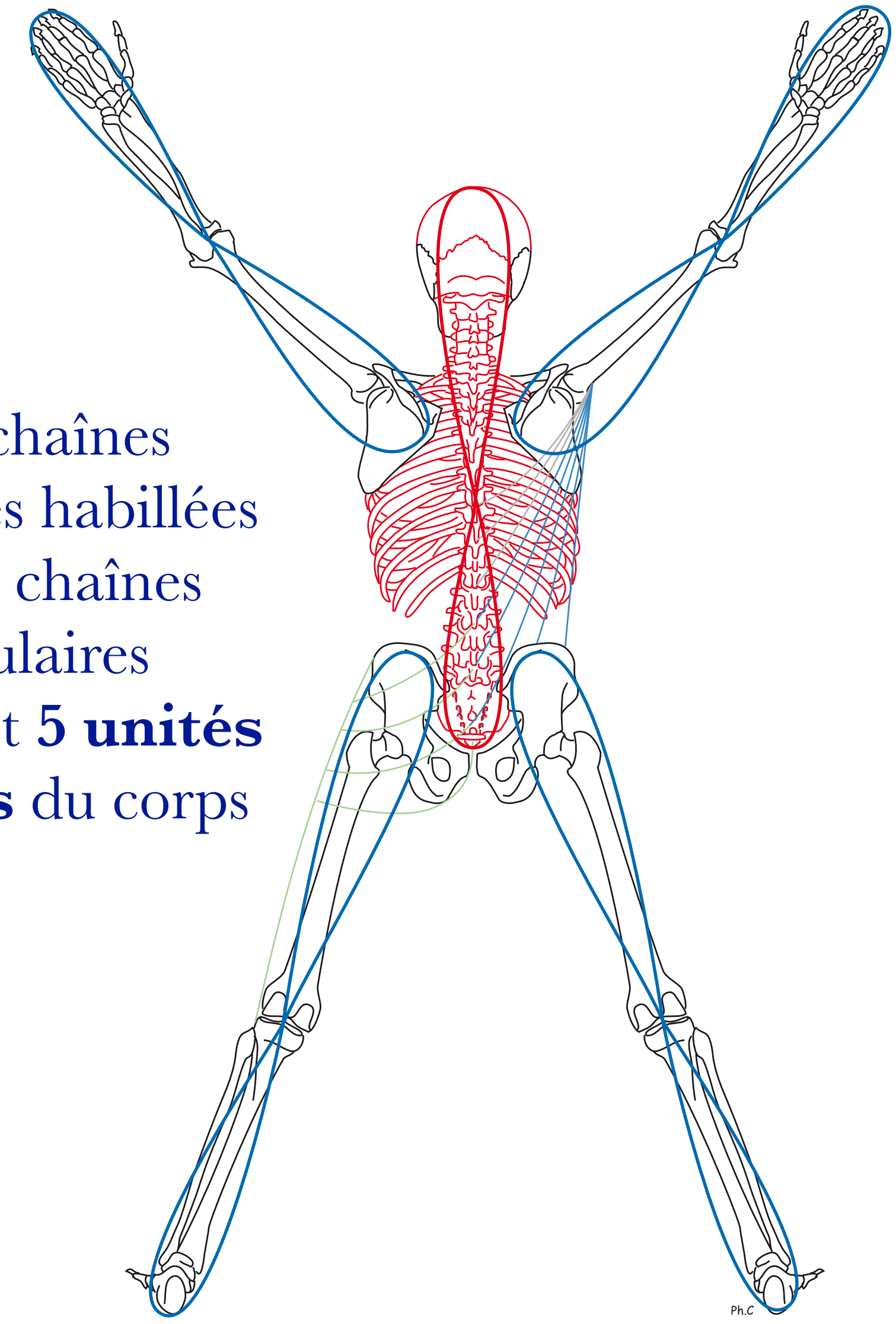
Il est préférable de stimuler nos muscles dans leurs actions coutumières,
plutôt que de pratiquer des exercices qui n'incluent pas le bon message.

5 chaînes articulaires - 5 unités motrices



5 chaînes articulaires

Les 5 chaînes articulaires habillées de leurs chaînes musculaires constituent **5 unités motrices** du corps



Il nous semble réducteur
de travailler une articulation isolément

Il est indispensable de la replacer dans la globalité
au minimum de l'unité fonctionnelle dont elle fait partie

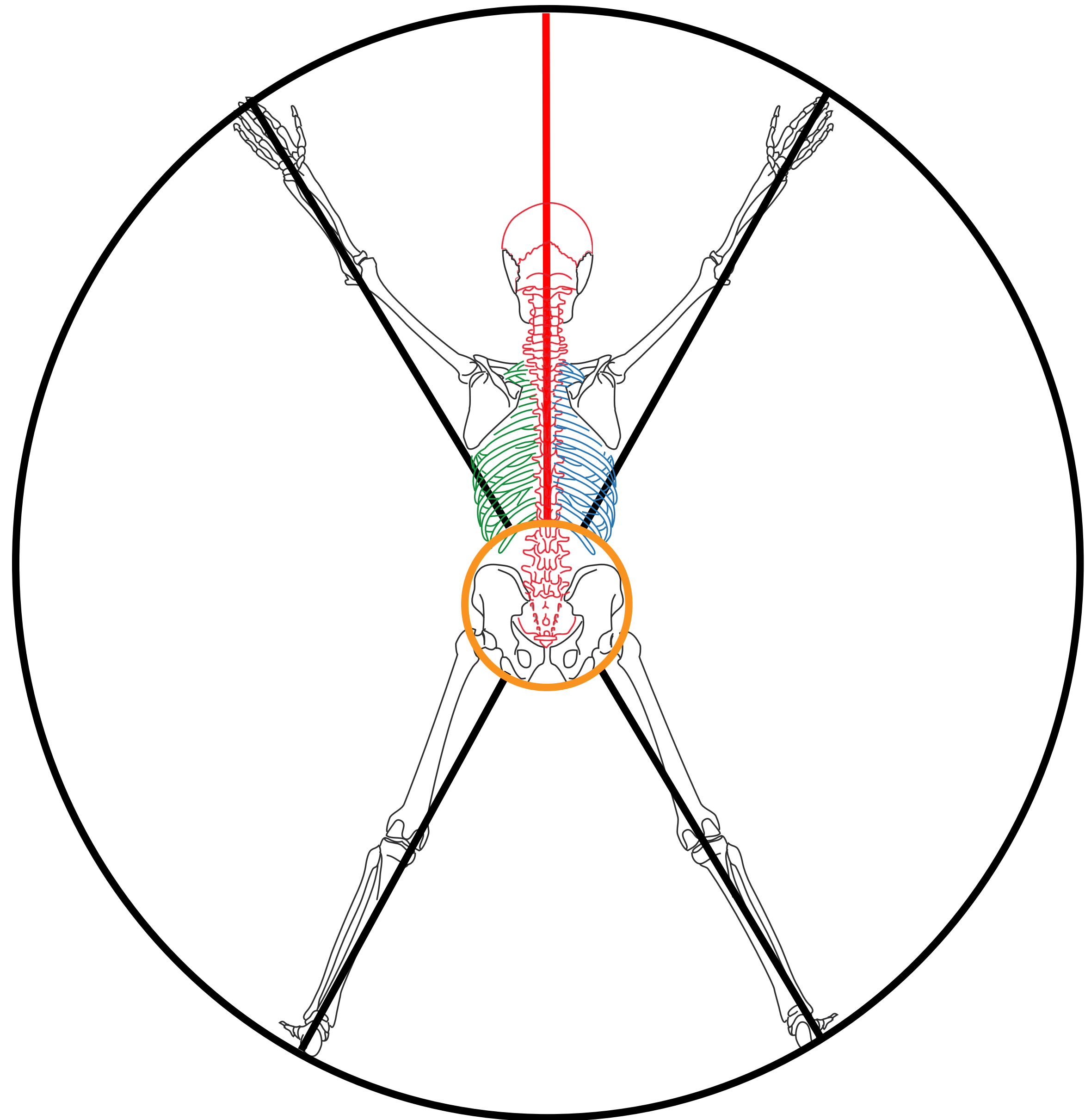
Toutes les parties du corps sont interdépendantes

L'homme roue

Le pelvis est à la fois
centre de l'architecture corporelle
et base de l'axe vertical

Il est le moyeu
de la roue

Les cinq chaînes articulaires
en sont les rayons

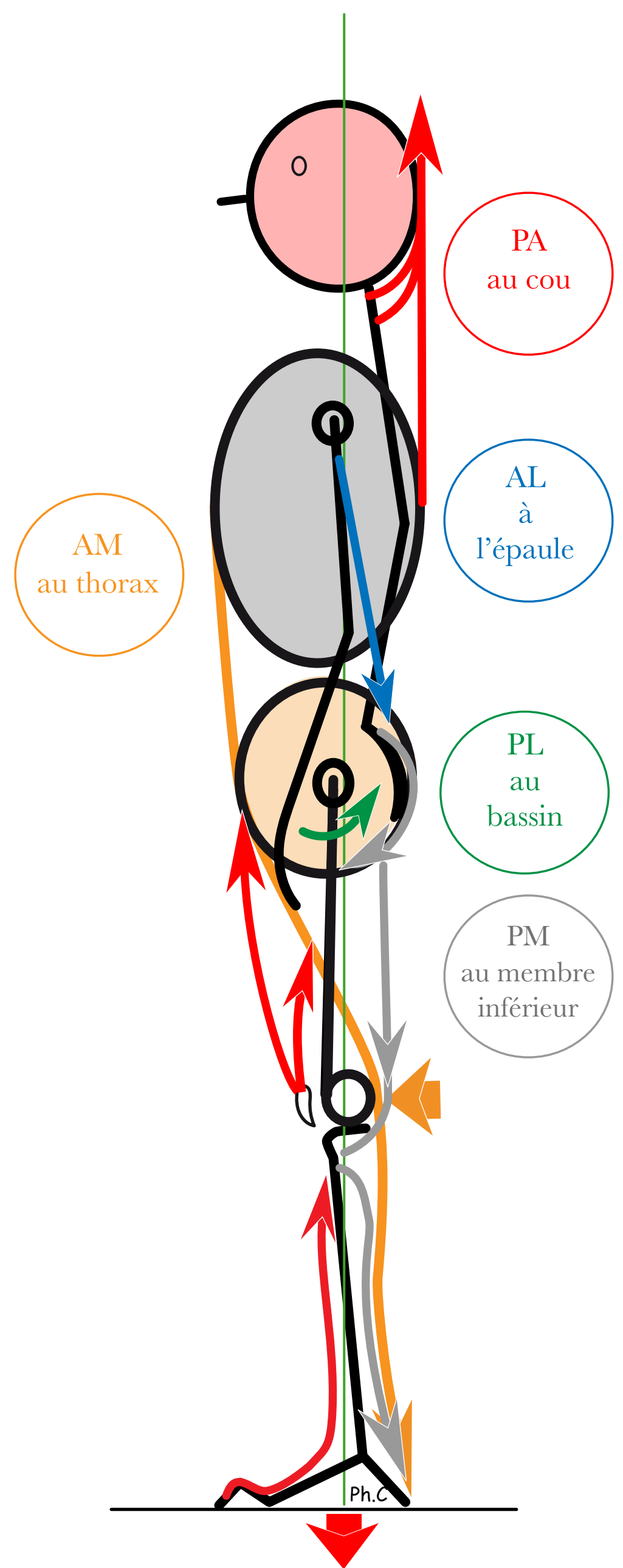


**S'ASSURER DE LA BONNE PENTA-COORDINATION
ENTRE LES DIFFÉRENTES STRUCTURES
DANS LEURS FIEFS RESPECTIFS**

La notion de fief

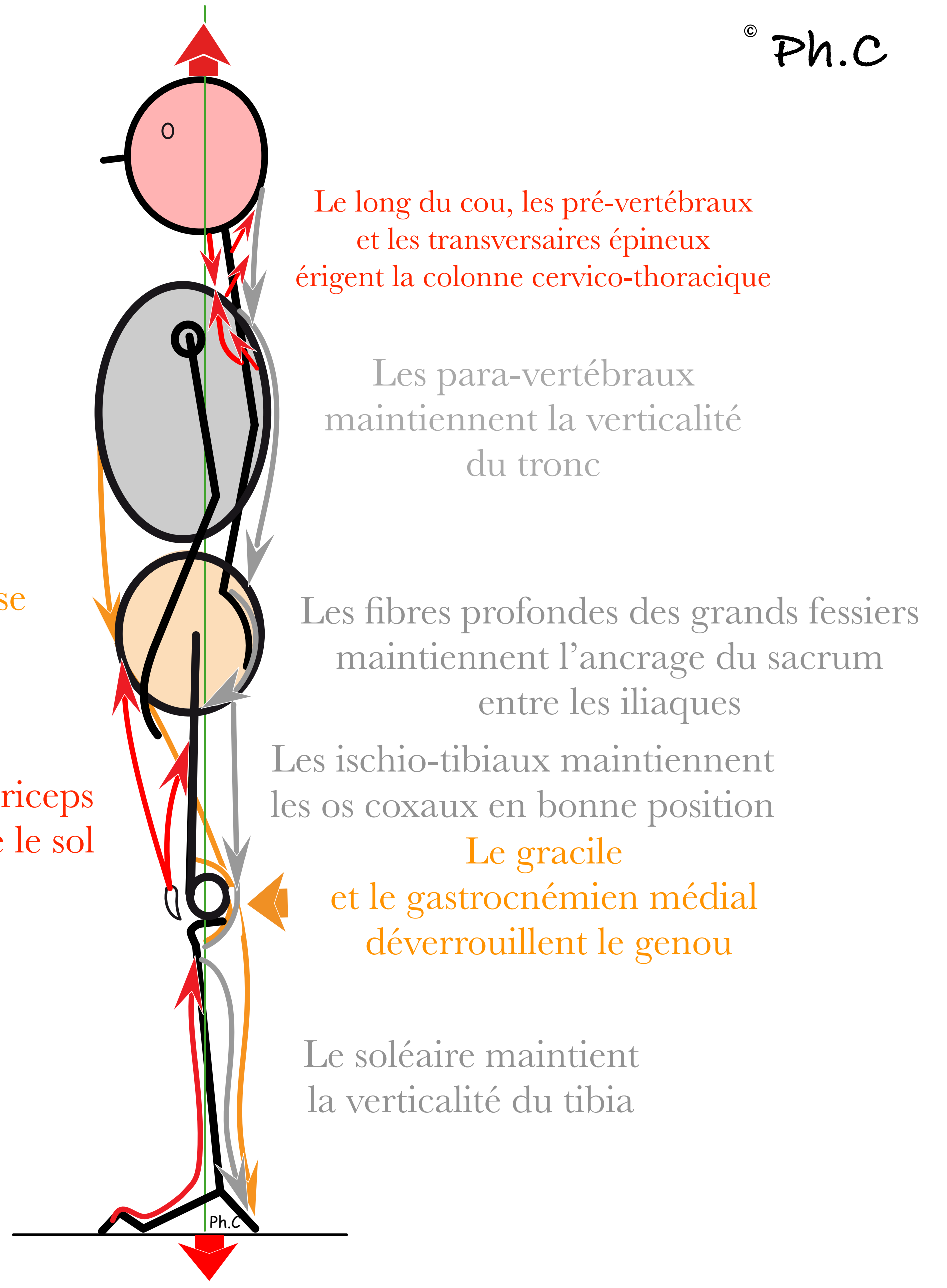
Lieu du corps où, indépendamment de la constitution ou non de chaînes de tension myofasciale, certains muscles de celles-ci jouent un rôle important dans l'équilibre général.

Il est indispensable à l'équilibre général du corps
que les représentants de chaque structure
assurent leur fonction en lieu et place de leurs fiefs respectifs.

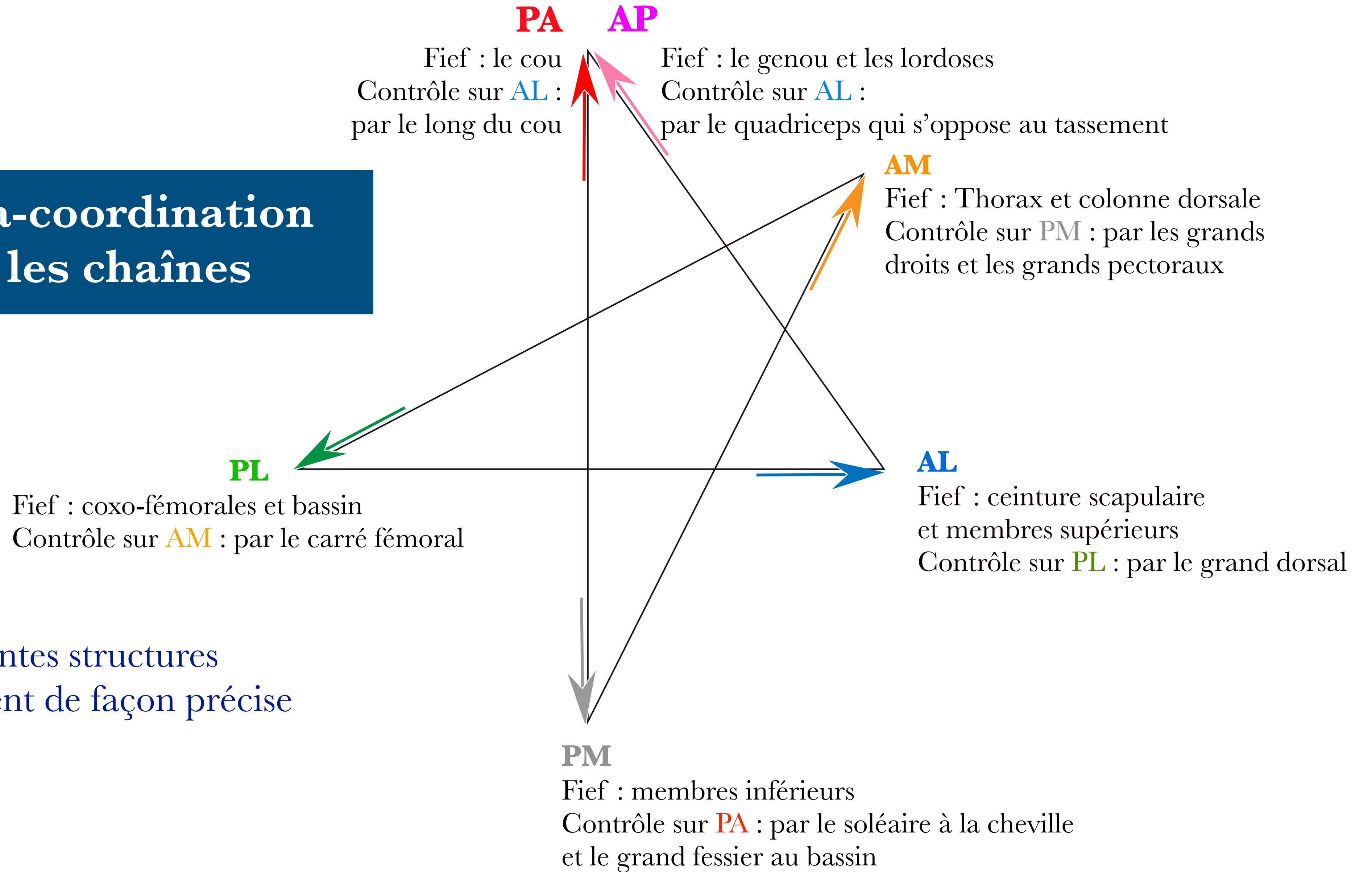


Les fiefs

Les droits de l'abdomen maintiennent le sternum en position verticale et T8 en sommet de cyphose

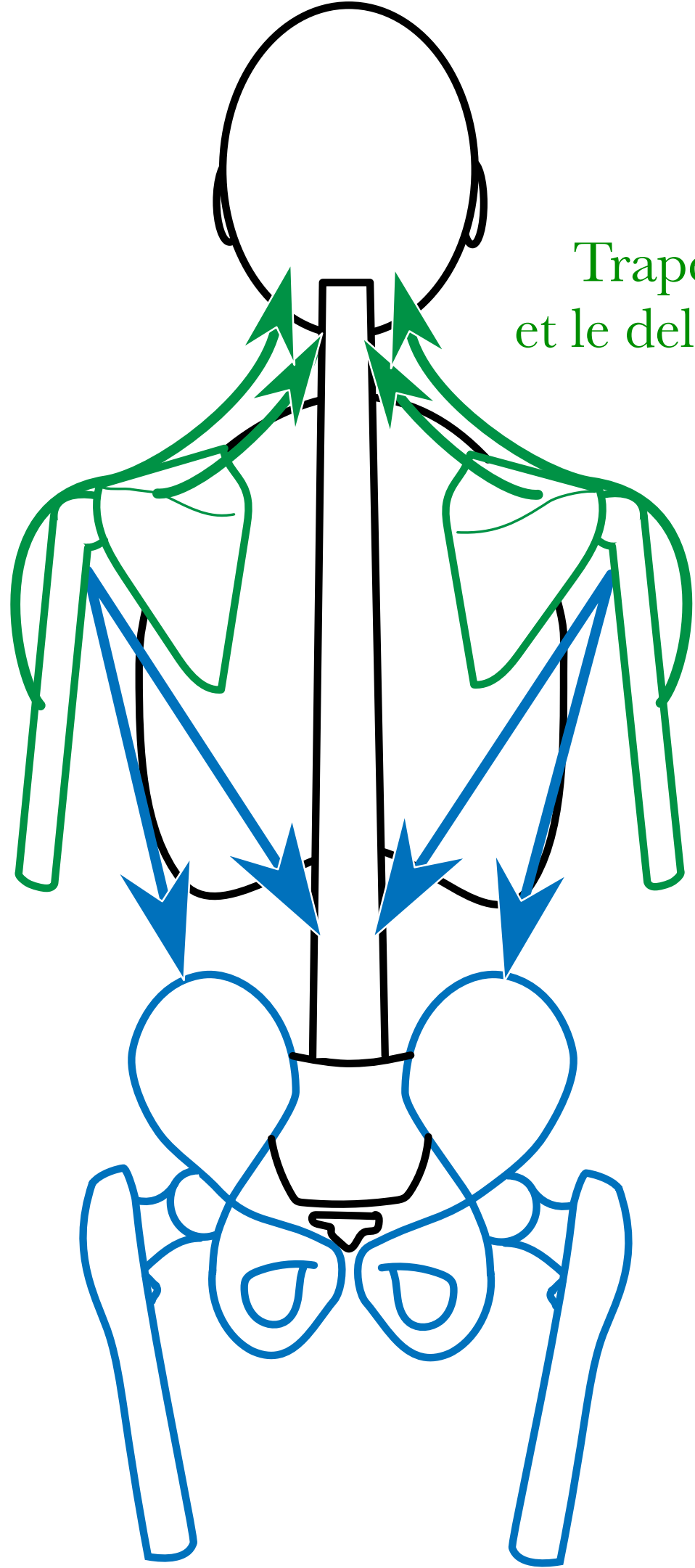


La penta-coordination entre les chaînes



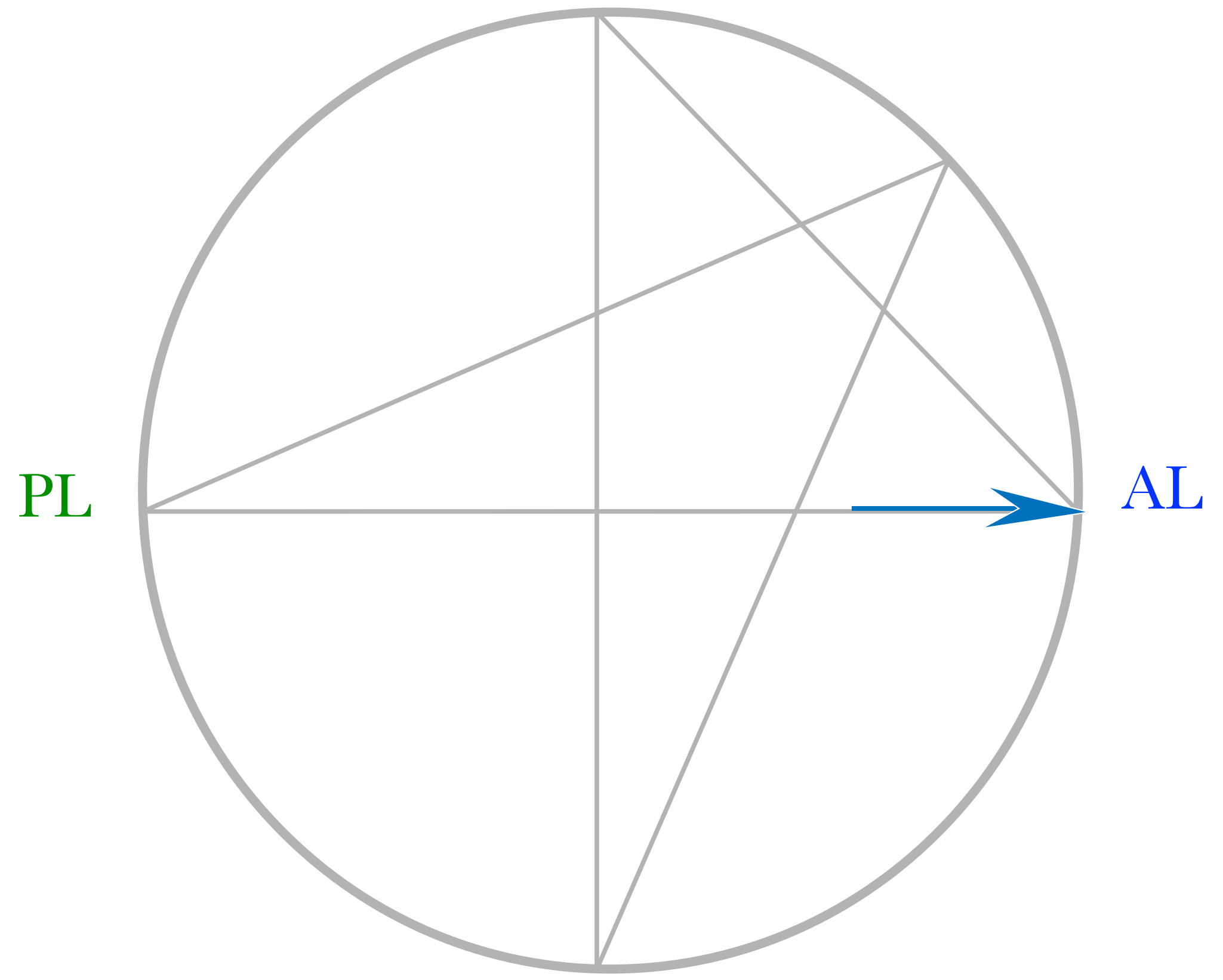
Les différentes structures se contrôlent de façon précise

AL contrôle PL aux épaules

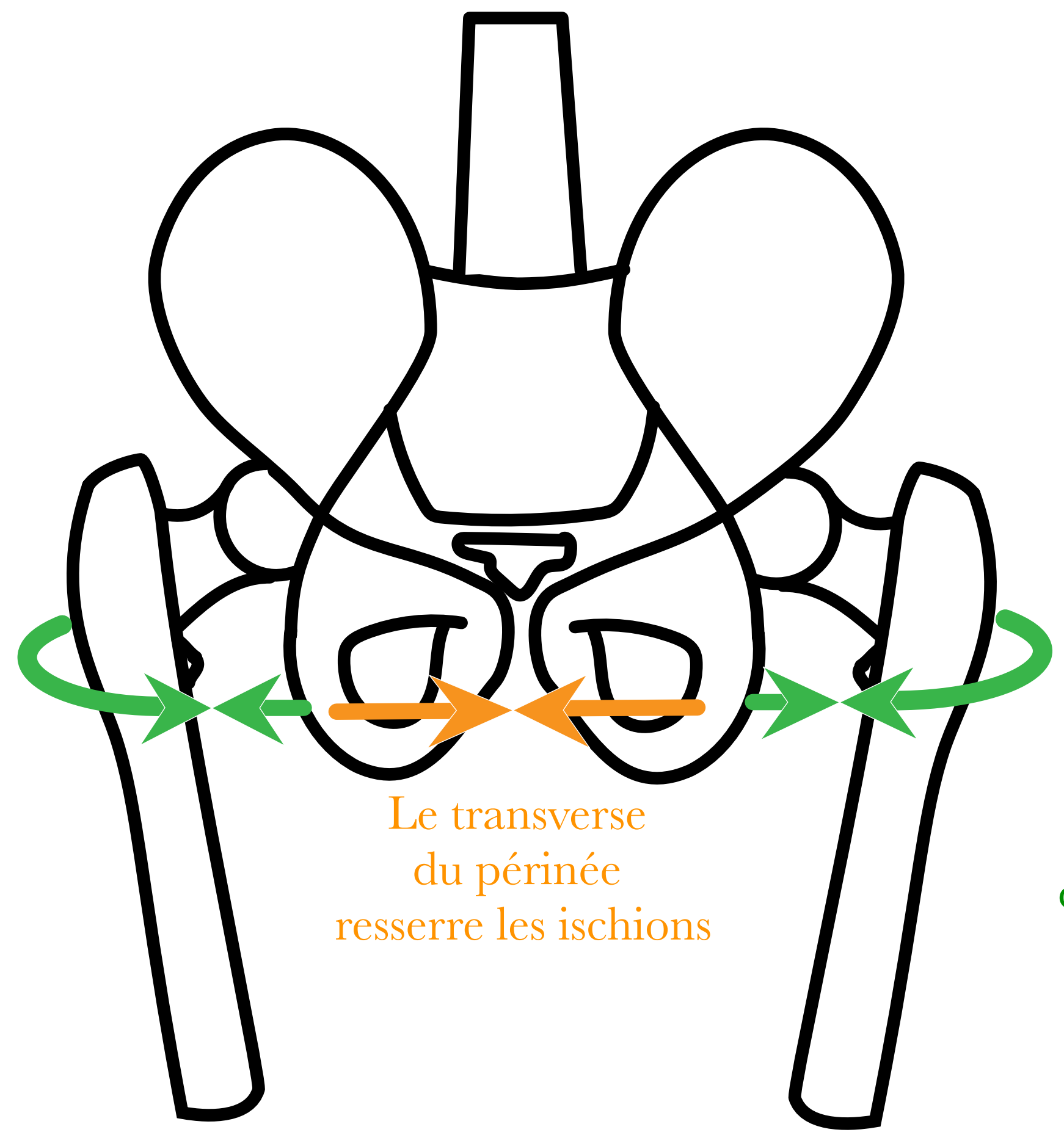


Trapèze supérieur élève la scapula et le deltoïde moyen abducte l'humérus

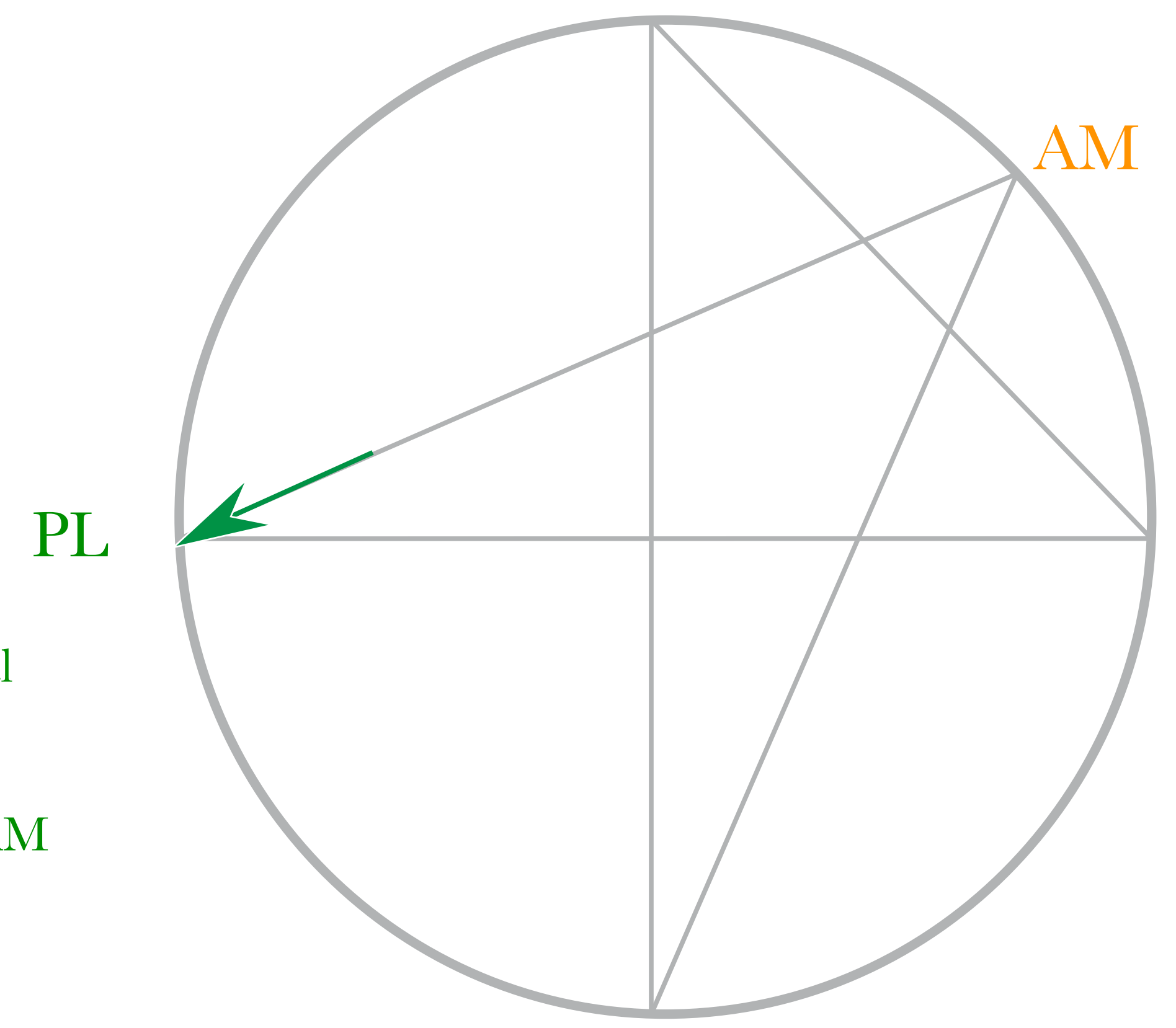
Le grand dorsal contrôle l'élévation de la scapula



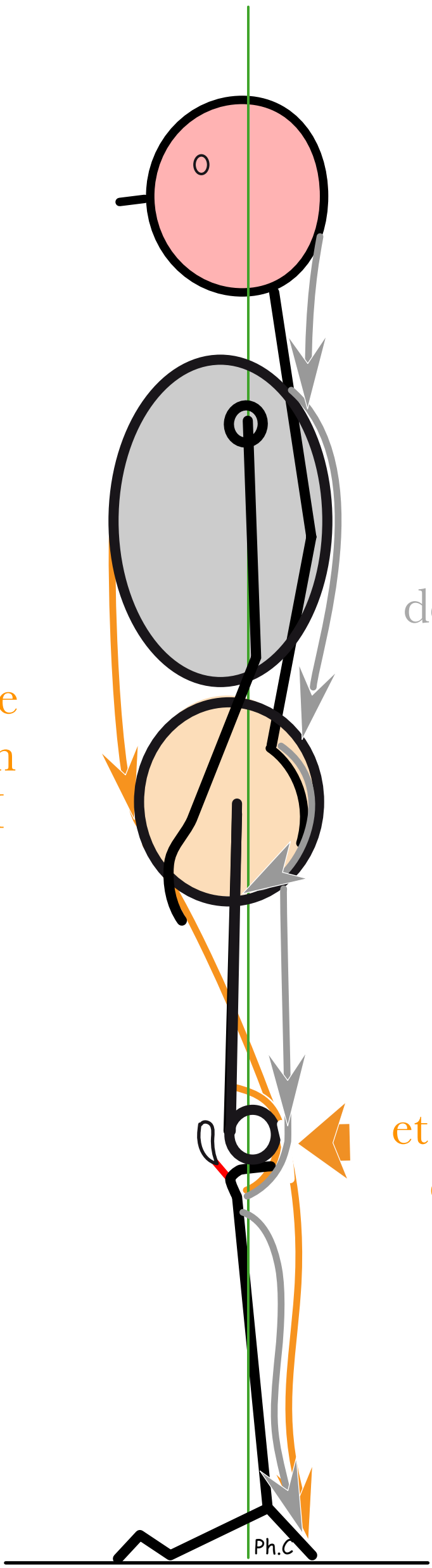
PL contrôle AM
au pelvis



Le carré fémoral
s'oppose au
resserrement
des ischions par AM



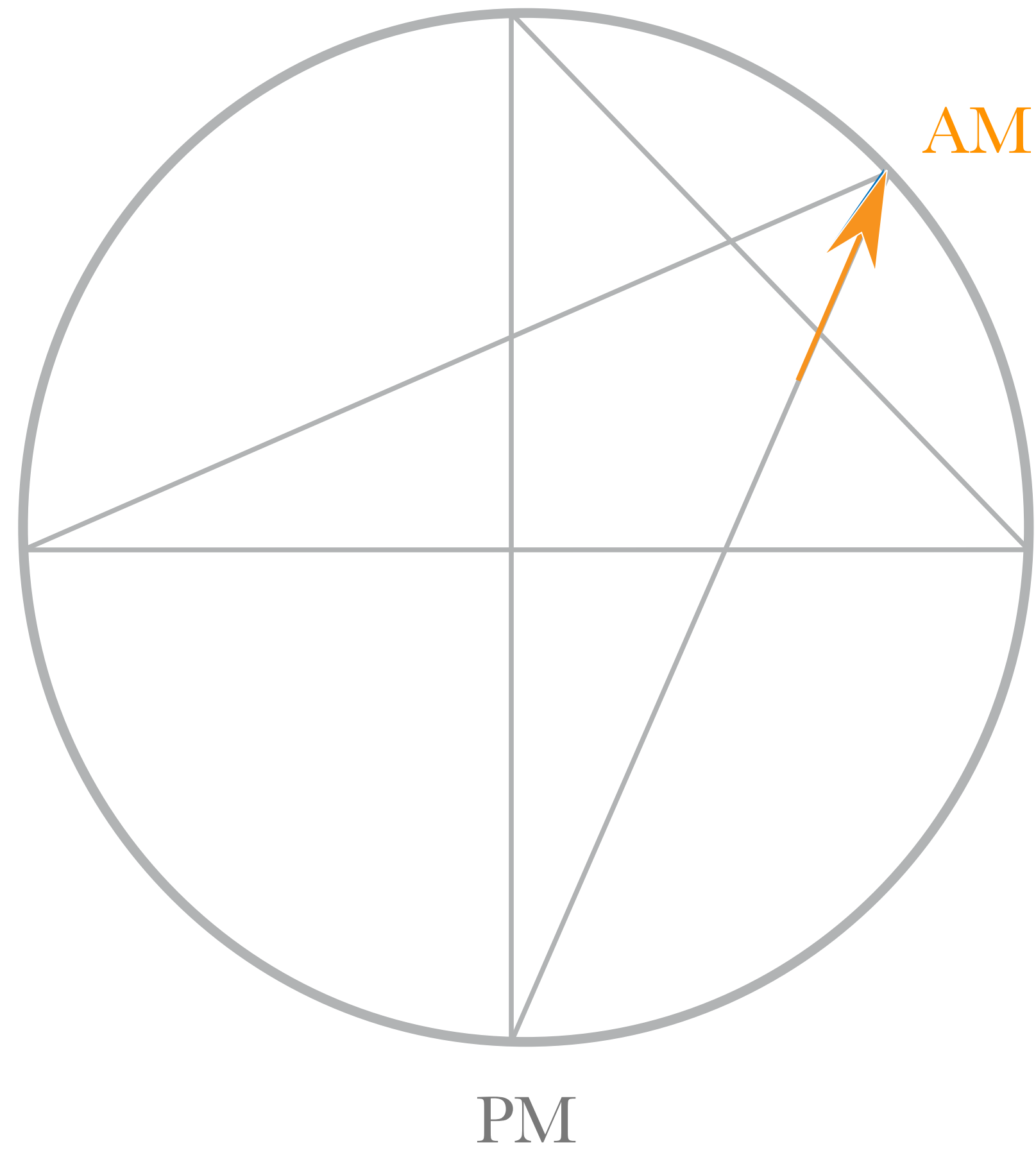
AM contrôle PM au thorax



Les droits de l'abdomen maintiennent le sternum en position verticale et T8 en sommet de cyphose et s'opposent à la propulsion du thorax en avant par PM

Les para-vertébraux doivent se contenter de maintenir la verticalité de l'ensemble

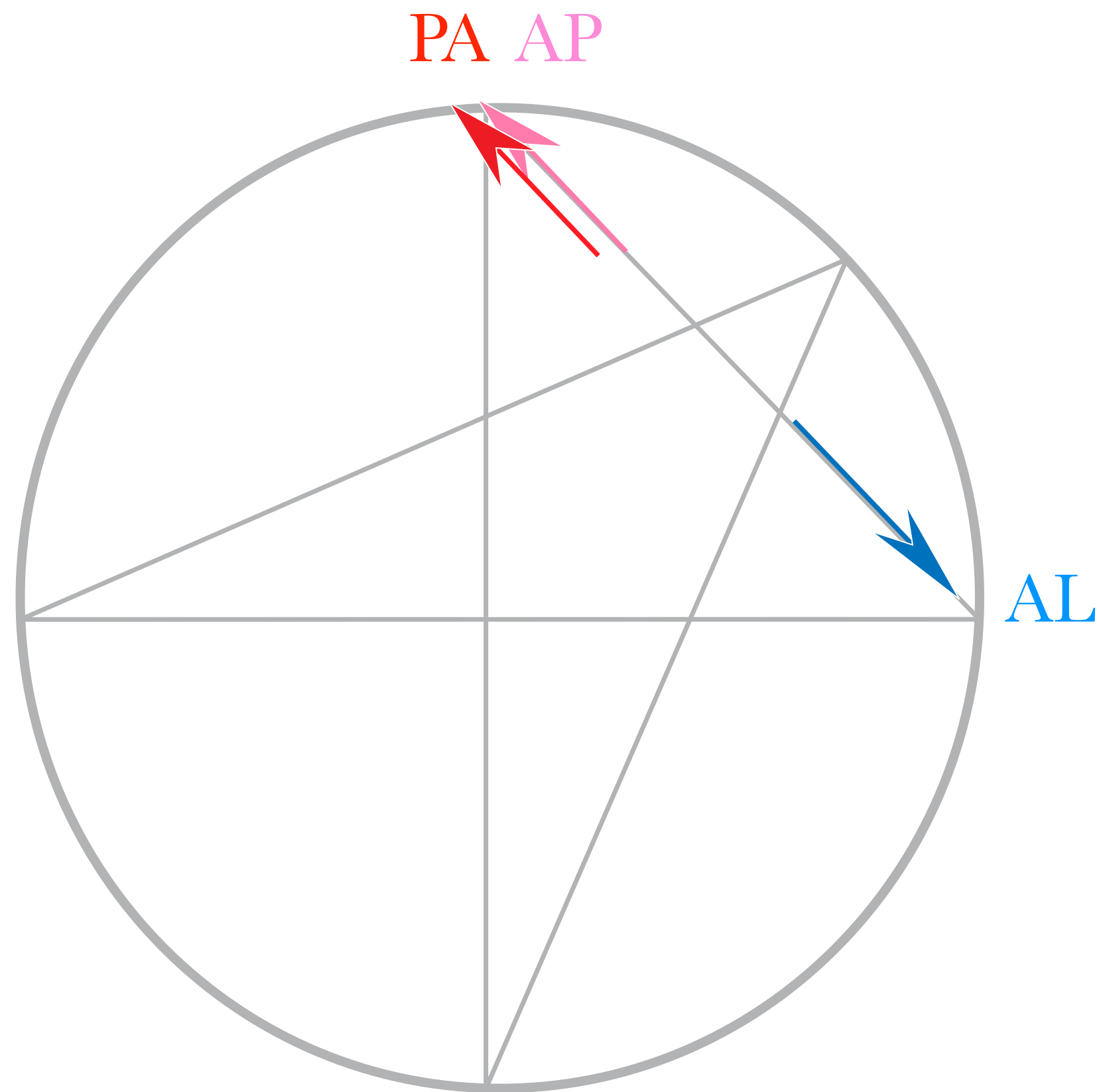
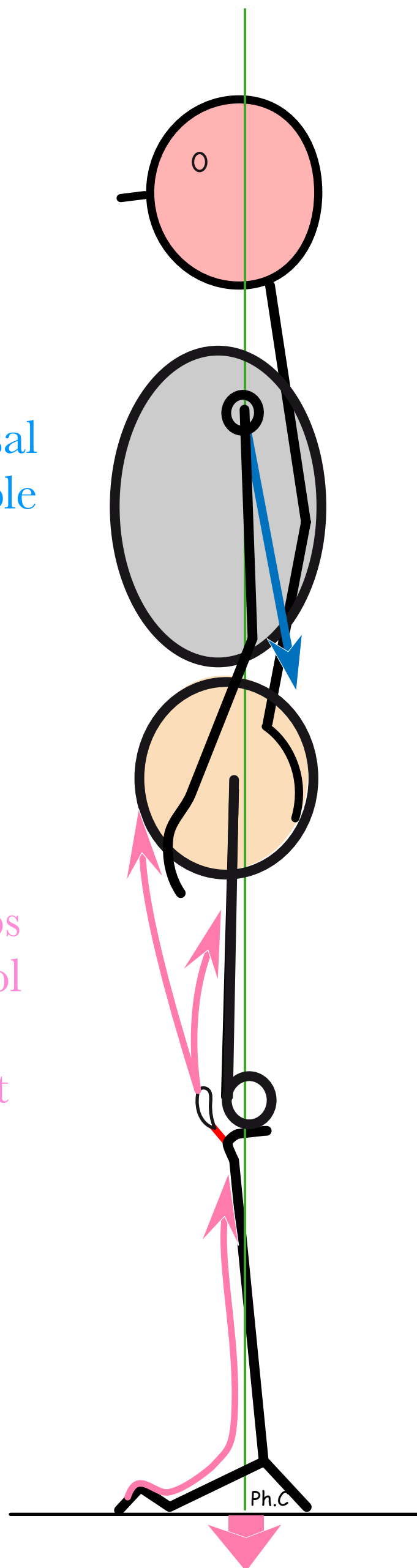
Le gracile et le gastrocnémien médial déverrouillent le genou



PA-AP et AL
se contrôlent à distance

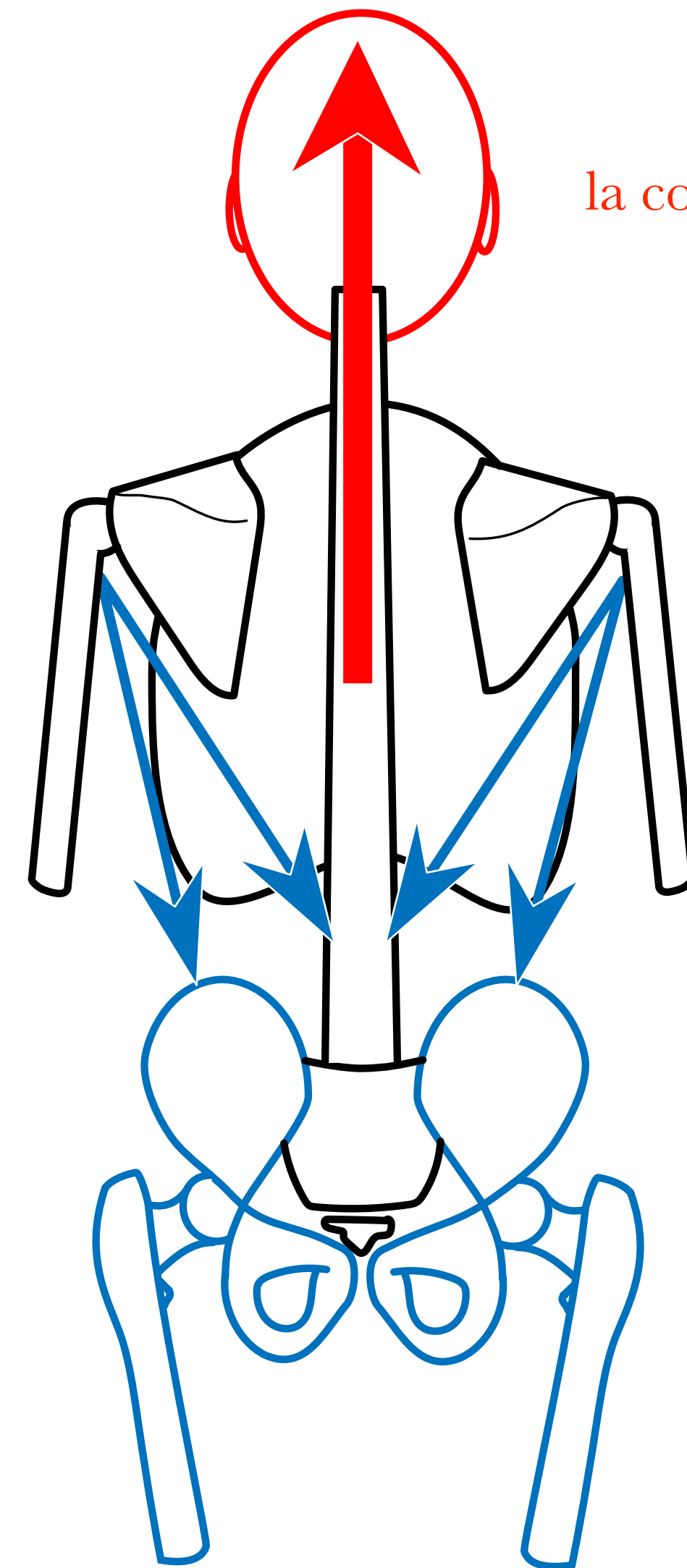
Le grand dorsal tasse l'ensemble du corps

Le quadriceps repousse le sol et s'oppose au tassement



PA érige la colonne cervico thoracique

AL dégage la ceinture scapulaire

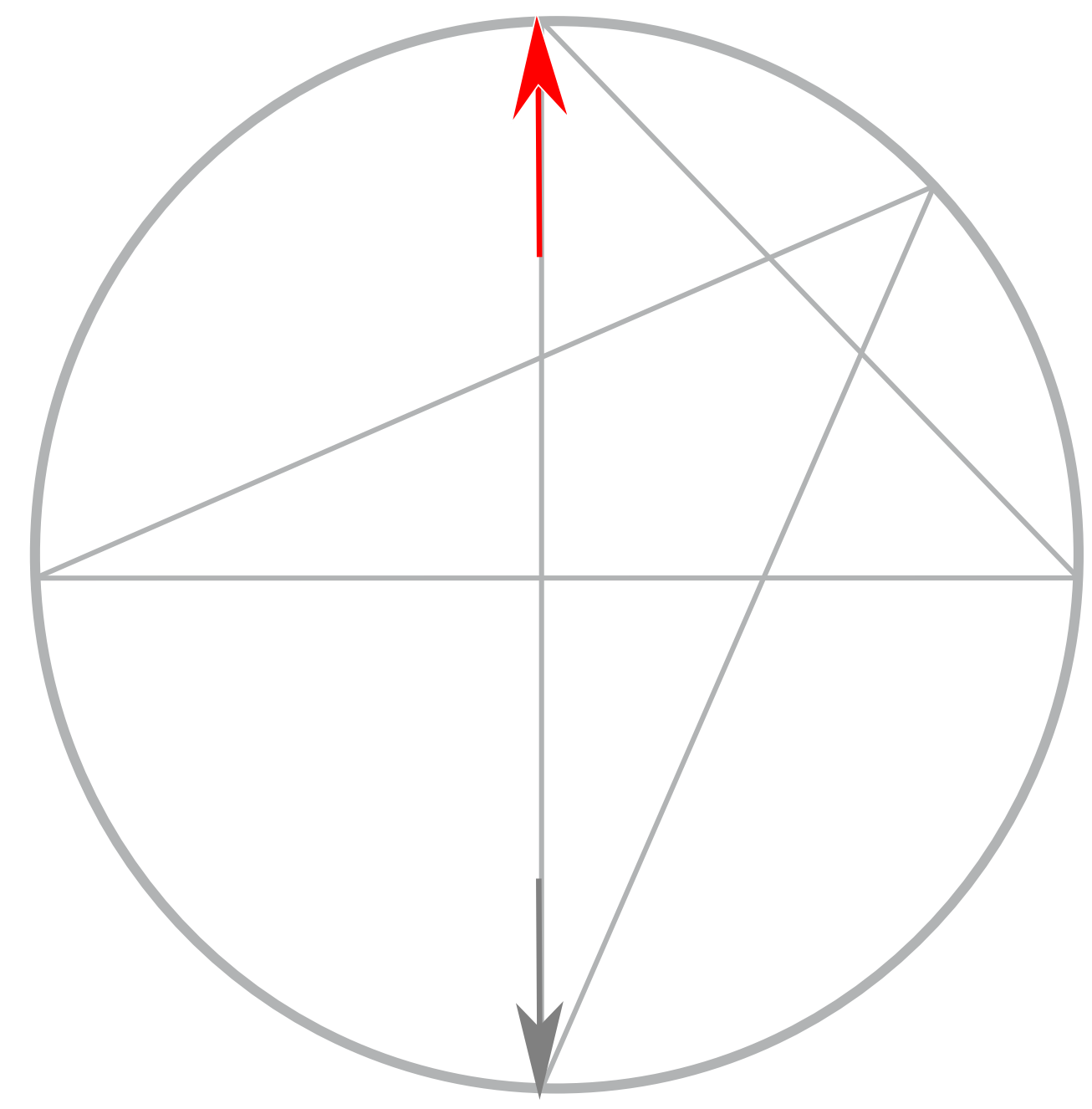


PM et PA se contrôlent à distance

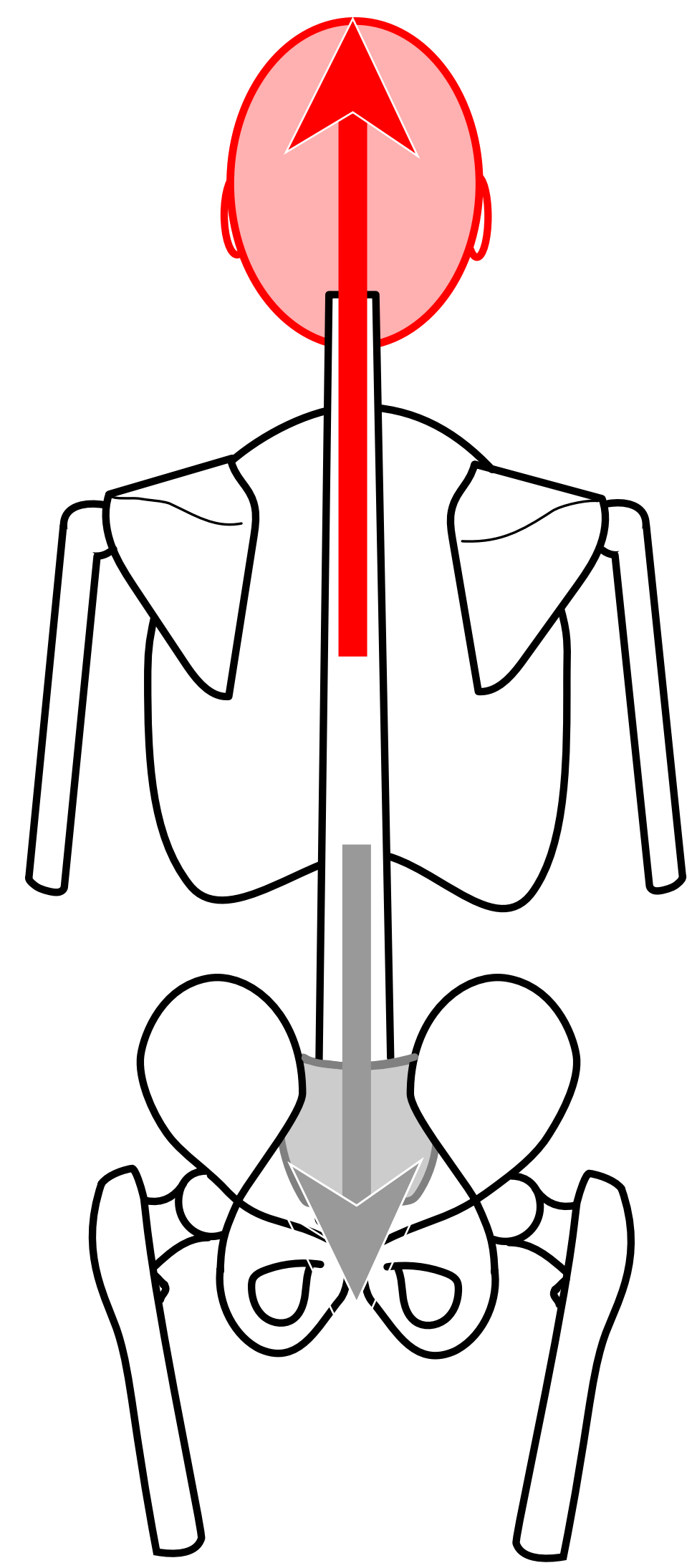
Le long du cou, les pré-vertébraux et les transversaires épineux érigent la colonne cervico-thoracique

PA érige la colonne cervico-thoracique

Les fibres profondes des grands fessiers maintiennent l'ancrage du sacrum entre les iliaques



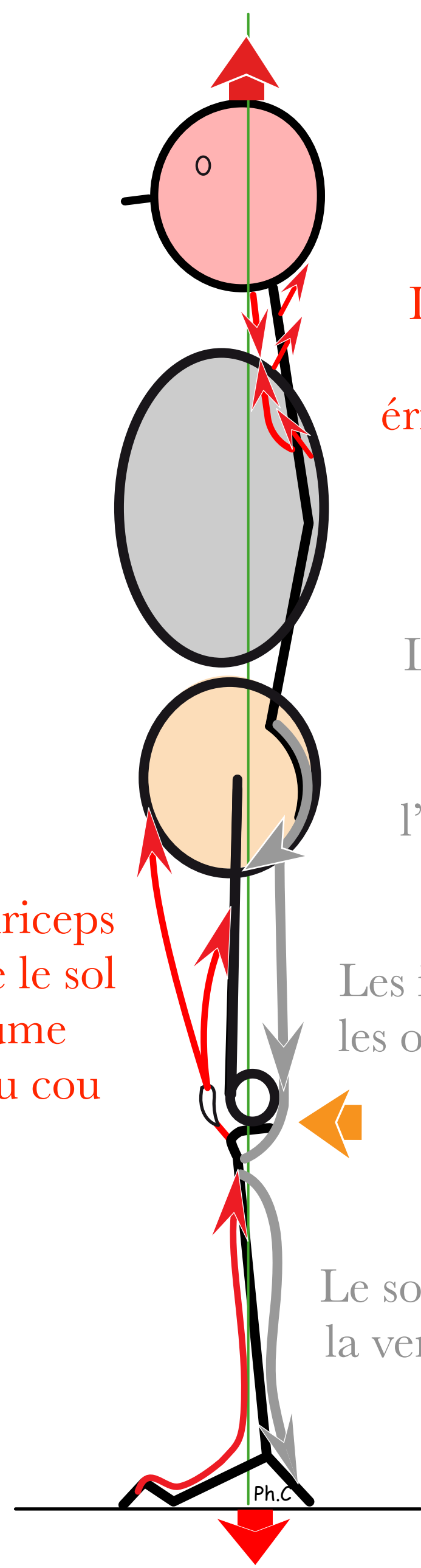
PM maintient le sacrum ancré entre les os coxaux



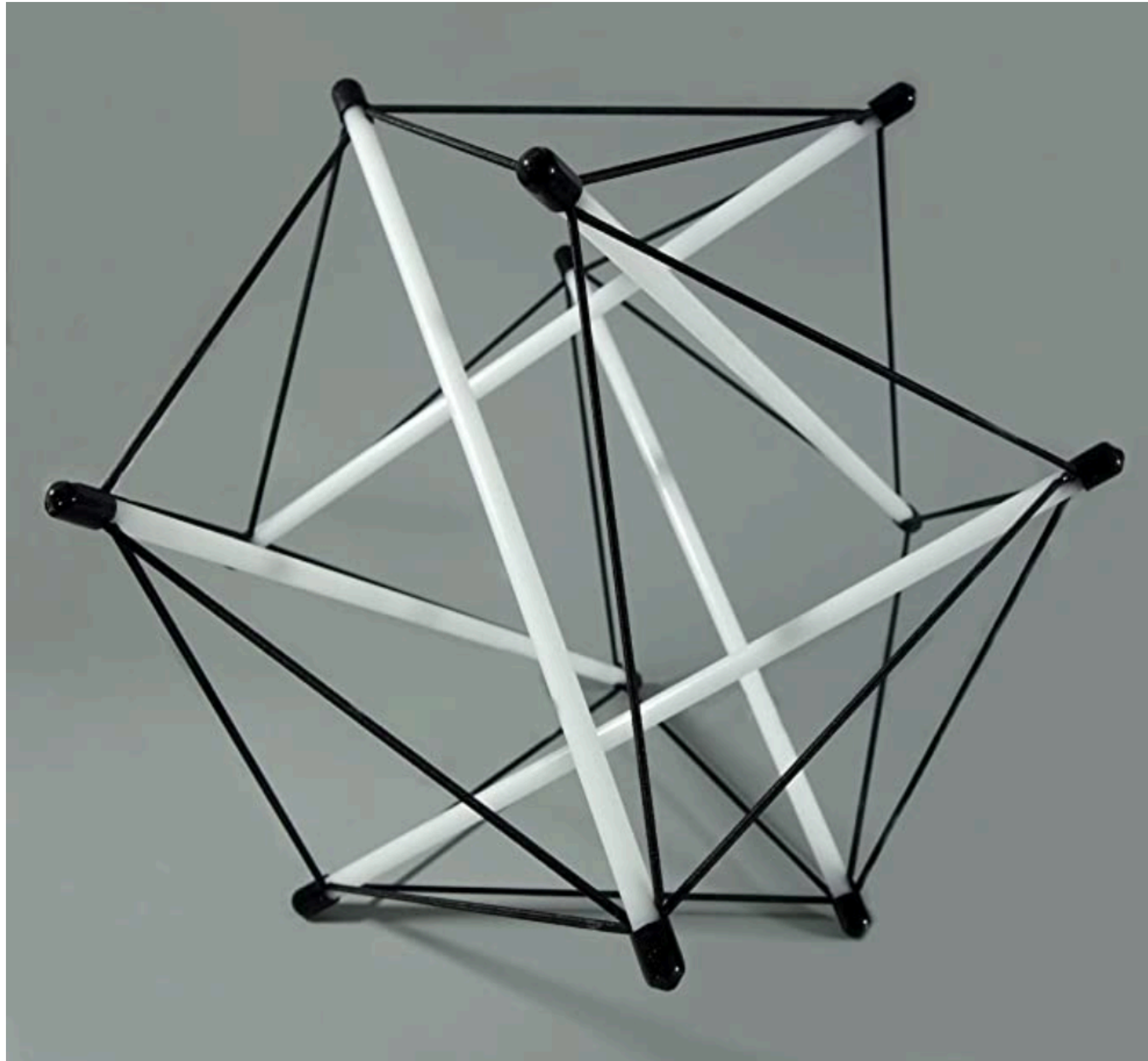
Le quadriceps repousse le sol et allume la PA du cou

Les ischio-tibiaux maintiennent les os coxaux en bonne position

Le soléaire maintient la verticalité du tibia



La bio-tenségrité



Reprogrammer l'activité des différentes structures dans leurs fiefs respectifs favorise un équilibre basé sur la suspension plutôt que la compression. Il s'agit là d'un véritable système de tensegrité.

*«Un système de tensegrité se stabilise, non par la résistance de ses constituants, mais par **la répartition et l'équilibre des contraintes mécaniques** dans la totalité de sa structure».*

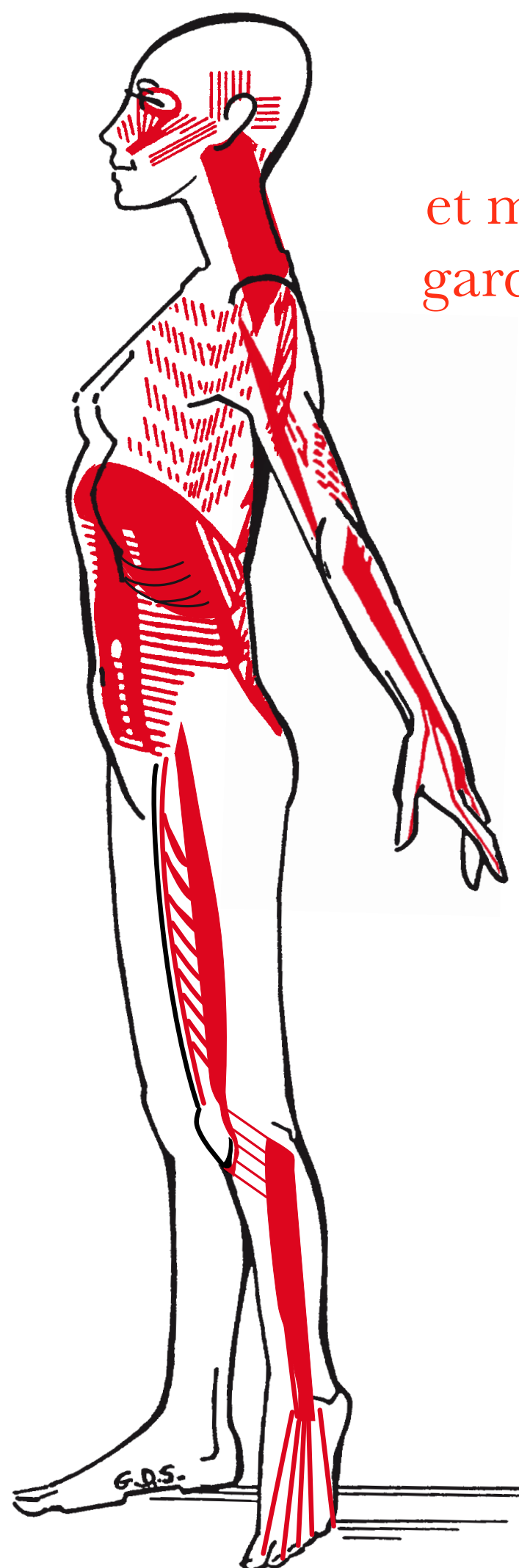
Ce système nous est le plus souvent présenté sous forme d'un polyèdre constitué par un ensemble de tiges reliées entre elles par des éléments élastiques.

Kenneth Snelson, Stephen Levin, Donald Ingber

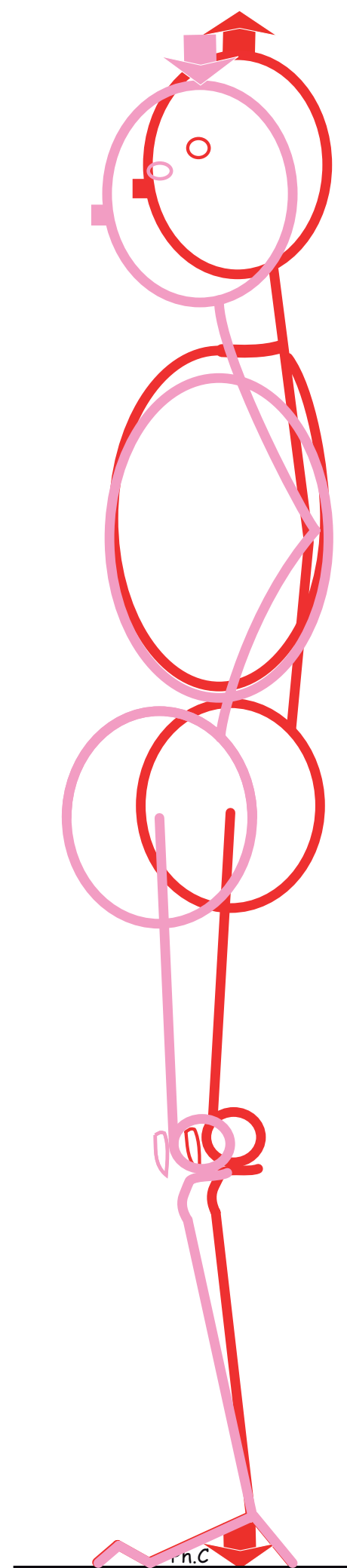
PA et **AP** qui forment un couple de tensions réciproques, particulièrement dans la respiration, sont les principaux acteurs de cette biotenségrité.

PA est la chaîne anti-gravitaire qui, à partir d'un point fixe supérieur, nous soulage de la pesanteur à chaque inspiration.

AP est la gardienne des lordoses physiologiques qui sont indispensables à la flexibilité de la colonne vertébrale.



PA s'active à l'inspir,
diminue les lordoses
et met en tension les muscles de AP
gardie-s des lordoses physiologiques



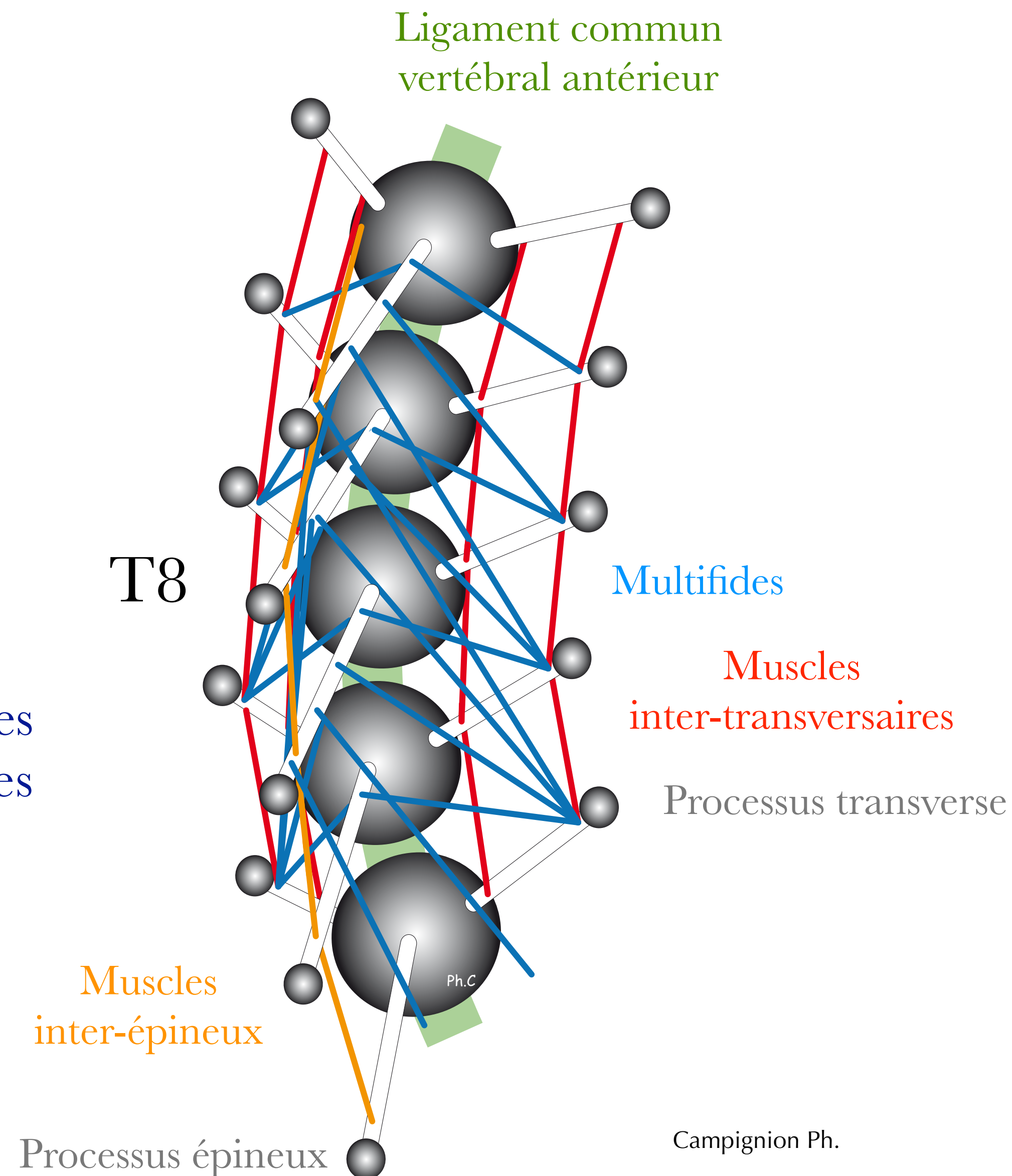
AP
ré-installe les lordoses
à l'expir



Un exemple de modèle de biotenségrité

la **PA** au niveau de la colonne thoracique

A partir d'un point fixe supérieur, ces muscles s'opposent à la compression des articulaires postérieures et des disques inter-vertébraux.



POURQUOI LA PRISE DE CONSCIENCE CORPORELLE ?

POINT DE VUE DU CONCEPT DES CHAINES MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES

Lorsque le corps s'enferme dans une typologie, cela fausse le fonctionnement de nos articulations particulièrement au niveau des pivots primaires

Se débarrasser de ses tensions ne suffit pas, car le corps ne se souvient que de ce qu'il a appris. S'il a mal appris, il reproduira toujours les mêmes schémas faussés

La reprogrammation des gestes justes, plus particulièrement au niveau des pivots primaires, est un complément indispensable des séances individuelles, si l'on veut éviter les récives

ETABLIR UN PROJET SUR LE LONG TERME

1. Stabiliser la masse pelvienne

Libérer les coxo-fémorales
Limiter la distorsion sacro-iliaque
Ancrer le sacrum

2. Les membres inférieurs

Les appuis du pied
Le déverrouillage des genoux
L'équilibre antéro-postérieur du membre inférieur
Reprogrammation des torsions des MI

3. Définir l'axe vertical

Restaurer l'ancrage de l'AM en T8
Stimuler l'auto-grandissement réflexe
Les torsions du tronc

4. Libérer la respiration

Restaurer la rythmicité du couple de tensions réciproques que constituent PA et AP
Restauration des mécanismes de la respiration dynamique

5. La ceinture scapulaire et le membre supérieur

Les torsions de la ceinture scapulaire et du MS
Libération sous acromiale et reprogrammation des synergies au niveau de l'articulation scapulo-humérale

QUELLES STRATÉGIES ?

Prendre conscience de ses erreurs

Se débarrasser de ses tensions parasites

Ré-apprendre les gestes justes et les ré-automatiser par la répétition

Affiner l'image corporelle

COMMENT CONSTRUIRE UNE SEANCE

© Ph.C

Dresser un état des lieux

En position debout ou en décubitus,
passer mentalement en revue les différentes régions de son propre corps

Se débarrasser de ses freins

Etirements en circuit à titre de contrôle au fur et à mesure des séances

Conscientiser le squelette

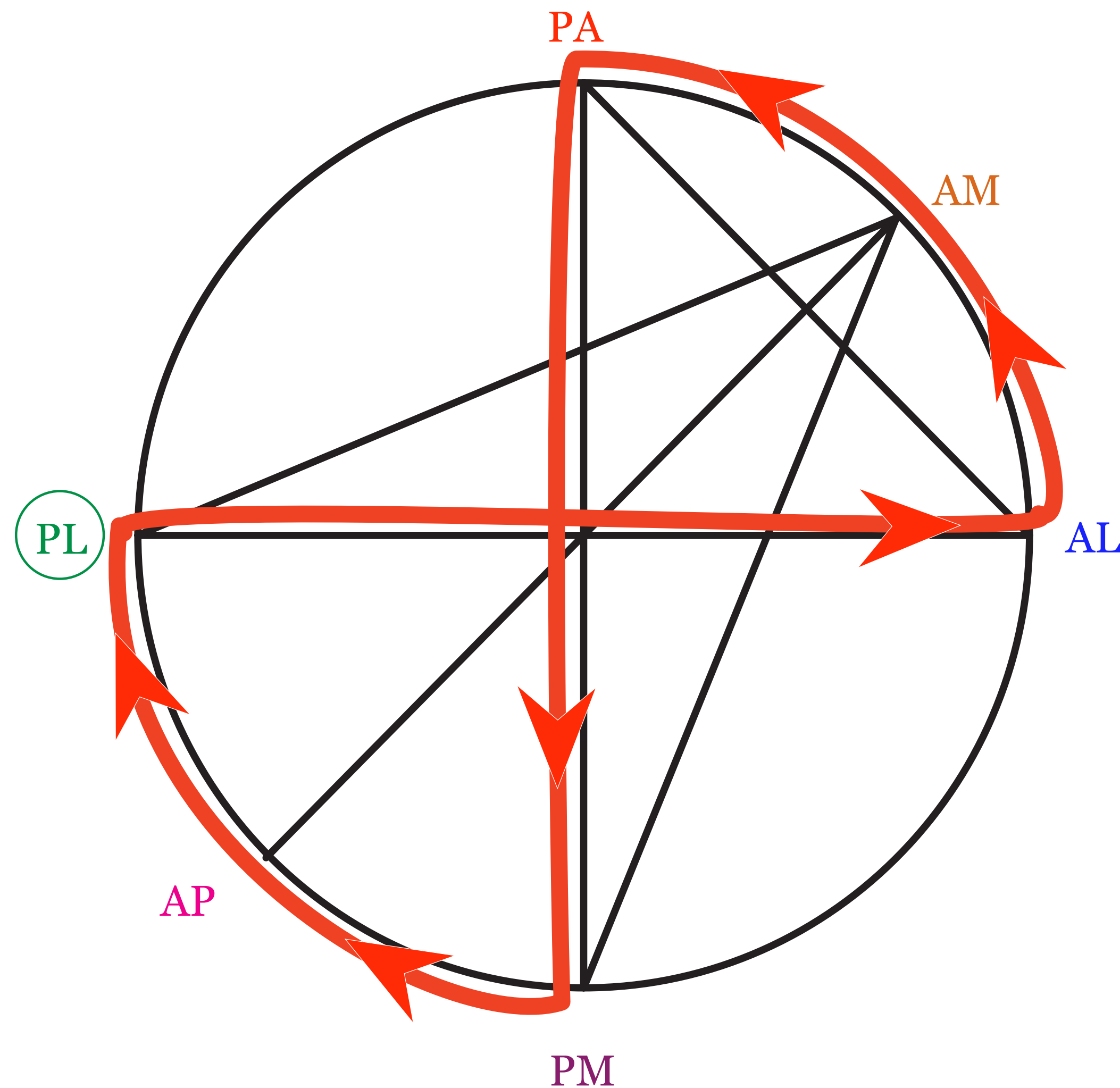
La palpation, les tapotements, le diapason. Les sensations pour les régions difficiles d'accès.
Les images justes et le mime

Reprogrammer les gestes justes

En partant des petits mouvements pour en arriver au grand mouvement.
Ré-automatiser par la répétition.

La stratégie de la lemniscate

© Ph.C



Nous pratiquons les étirements en circuit d'une part pour libérer les pivots articulaires, mais aussi pour faire circuler la tension dans les différentes chaînes

Cela doit se faire dans un ordre donné, on peut toutefois commencer par là où les chaînes dominantes.



Plastination
du Pr G. Von Hagens

PASSER DE LA CARAPACE MUSCULAIRE À LA CHARPENTE OSSEUSE

CONSCIENTISER LE SQUELETTE

Par la palpation, les tapotements, les percussions, le diapason, les images et la théâtralisation pour les zones difficiles d'accès.

Nous n'attachons pas d'importance à la notion de force.
Il ne faut pas confondre stimulation et musculation.
Trop de force peut conduire au tassement

Nous cherchons avant tout à
**réveiller la conscience corporelle, équilibrer les tensions
et affiner la posture et le mouvement**

En guise de conclusion



Le concept de chaînes musculaires et articulaires propose une analyse approfondie de la mécanique corporelle. Cela permet d'établir un fil conducteur pour une progression vers un but défini dans le respect des lois de la biomécanique.

Les séances de groupe permettent au patient d'être acteur de sa propre guérison. Le fait de se confronter aux autres est stimulant du point de vue de la motivation, d'autant que l'ambiance dans les séances est plus relax.

Cela permet au praticien de sortir du contexte du soin individuel le plus souvent associé à la plainte et de néanmoins parfaire le traitement par un suivi dans le long terme.

B.C.M.A.

Biomécanique des chaînes musculaires et articulaires

www.vincula-formation.com