

Kinésithérapie

Catégorie : Techniques

Publié par [Drdesforges](#) le 14/8/2006

La kinésithérapie vise le retour vers le mouvement. Les outils utilisés sont simples et efficaces: le massage et les mobilisations passives, actives ou contrariées.

La Kinésithérapie Le mouvement humain et sa mécanique ont inspiré maintes inventions ayant pour but de faciliter la vie à l'être humain. Mais, fait paradoxal, ces inventions ont confiné à l'immobilité; elles en ont parfois fait un robot répétant le même geste des centaines, voire des milliers de fois par jour. L'immobilité est l'ennemi numéro un de l'être conçu pour bouger. La sur-utilisation musculaire et articulaire est aussi source de tensions, de douleurs et de raideurs. La kinésithérapie vise le retour vers le mouvement. Les outils qu'elle utilise sont simples et efficaces: le massage et les mobilisations passives, actives ou contrariées.

Retour au mouvement optimal La kinésithérapie est une thérapie par le massage et le mouvement. Le massage suédois est la base de cette approche corporelle. Par ses effets sur les différents systèmes du corps humain, le massage détend ou tonifie les muscles et active la circulation, selon les techniques utilisées. Les mobilisations bien exécutées sont des outils indispensables au kinésithérapeute. La vie, c'est le mouvement et, par le fait même, le retour à l'amplitude optimale contribue à une plus grande satisfaction de la part du client. À titre d'analogie, tel un forgeron qui chauffe une pièce métallique pour ensuite la plier, le kinésithérapeute réchauffera, assouplira la peau et les muscles. Cette préparation permet de mieux faire bouger les segments dans toutes les directions permises et ce, sans participation active du client: c'est la mobilisation passive.

Séance type La première séance débute par un questionnaire santé suivi d'une évaluation de la posture et de la mobilité, d'un examen palpatoire, d'un bilan musculaire et de certains tests spécifiques. Le tout permettra au thérapeute d'intervenir de façon sécuritaire auprès de son client. Pour un problème ou une douleur précise, le thérapeute utilisera des tests afin de déterminer si le cas peut être traité en kinésithérapie ou s'il doit être adressé à un autre professionnel de la santé. Le kinésithérapeute ne pose pas de diagnostic, il assure simplement que son intervention sera bénéfique et sans danger pour son client. Suite aux différents bilans, la séance commence par un massage des diverses structures en fonction de l'effet recherché. Le travail peut s'effectuer sur la peau, les muscles et les tendons, de même que sur les ligaments afin d'aider le client à retrouver la liberté de mouvement dans la plus grande amplitude possible. Il serait impensable de pratiquer les mobilisations sans avoir au préalable pratiqué un massage préparatoire. Les mobilisations passives permettent le retour vers un mouvement libre et sans douleur. Elles sont relativement faciles à appliquer même si leur efficacité repose sur une grande précision et une connaissance approfondie du corps humain. Au besoin, des exercices, c'est-à-dire des mobilisations actives puisqu'il y a participation active du client, ou contrariées, lorsqu'ils sont faits avec des poids, seront suggérés dans un but préventif et de suivi au traitement. L'objectif final étant toujours le même: l'autonomie du client. La fréquence des séances est variable. Habituellement, une consultation par semaine suffit pour 5 ou 6 semaines. On peut alors constater une amélioration notable. La kinésithérapie est extrêmement efficace pour toutes les douleurs causées par des tensions musculaires et les

raideurs articulaires dûs à l'inactivité physique, la surcharge mécanique ou la dégénérescence articulaire. La kinésithérapie ne guérit pas. Elle est un outil permettant au corps de retrouver un état favorisant sa propre guérison. Lorsqu'un muscle permet un mouvement ample et sans douleur, c'est l'organisme tout entier qui est stimulé dans toutes ses fonctions, qu'elles soient articulaires, organiques ou intellectuelles, pour ne nommer que celles-ci. Le kinésithérapeute s'intéresse aux maux chroniques de l'appareil locomoteur, il n'intervient aucunement lorsqu'il est en présence d'un état inflammatoire. La manipulation ne fait pas partie du répertoire du kinésithérapeute, cet acte étant réservé aux chiropraticiens et à certains spécialistes du monde médical. La kinésithérapie se distingue donc des autres approches corporelles reconnues dans le monde médical par l'intégration des techniques de massage associées aux mobilisations.

[Fédération québécoise des massothérapeutes](#)