

Prévenir l'influence du geste répétitif sur la posture

par Philippe Campignon

Masseur-kinésithérapeute, fondateur de la méthode BCMA

Grand écart, hyper-lordose, hyperlaxité : chez le danseur comme chez tout sportif de haut niveau, les gestes répétitifs poussés à l'amplitude extrême installent peu à peu un terrain propice aux pathologies articulaires. Philippe Campignon explique comment repérer ce terrain prédisposant et y répondre par la prise de conscience du geste juste plutôt que par la seule recherche de souplesse.

Mots clés : mouvements répétitifs, posture, amplitude articulaire, terrain prédisposant, reprogrammation et intégration des gestes justes, prévention.

Les pathologies inhérentes à la pratique de la danse sont, depuis longtemps, parfaitement identifiées. Travailler avec une trop grande amplitude articulaire est dommageable pour les articulations. Le problème du danseur, comme tout sportif de haut niveau, réside dans la difficulté à réaliser des prouesses de mouvement sollicitant trop fortement le corps, tout en respectant la physiologie.

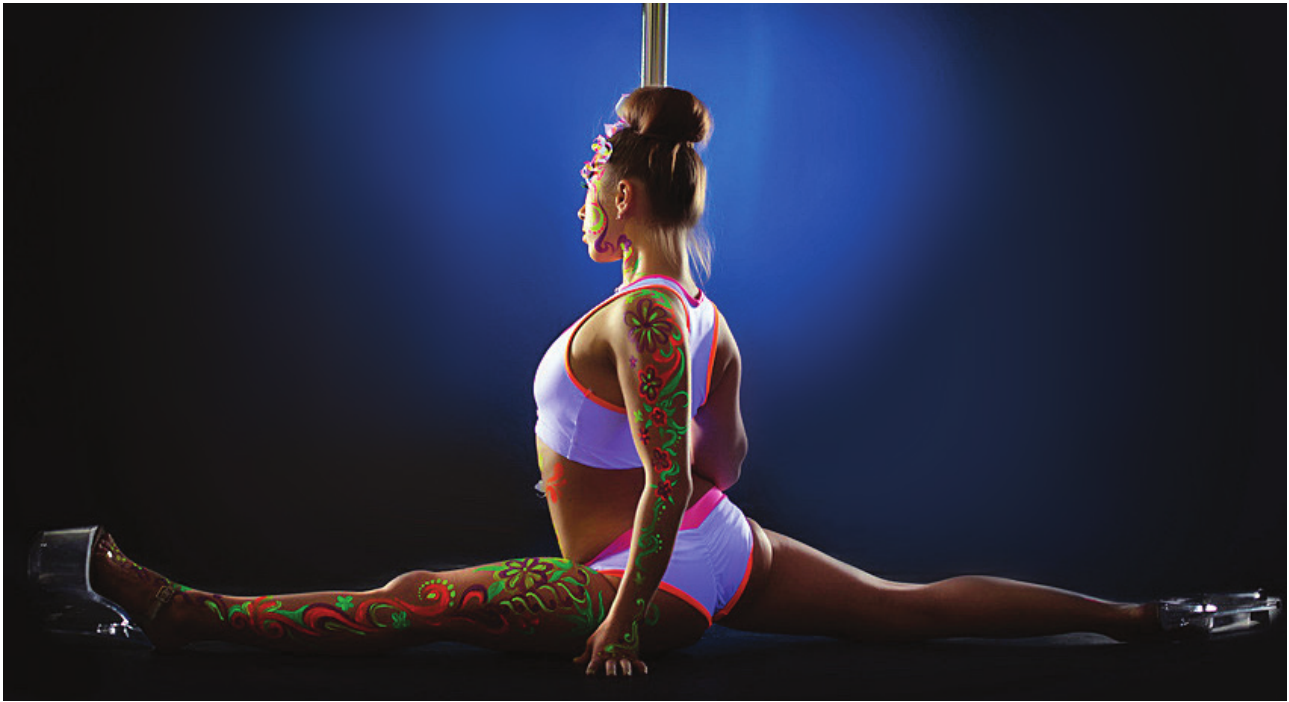


Fig. 1 — Le grand écart, surtout latéral, oblige à dépasser les amplitudes physiologiques et distend les ligaments et muscles des articulations coxo-fémorales.

Le meilleur exemple est celui du grand écart, surtout latéral, qui oblige à dépasser les amplitudes physiologiques, ce qui conduit à distendre certains ligaments et muscles des articulations coxo-fémorales (Fig 1). Chez les danseurs de plus de 40 ans, la coxarthrose est fréquente (17,5 % — source « Médecine des arts »). L'en dehors, soit la rotation externe des membres inférieurs jusqu'à avoir les pieds à 180°, ne fait que renforcer ce risque (Fig 2).



Fig. 2 — L'en dehors est recherché très tôt, dès l'enfance, chez les jeunes danseuses.

L'hyper-rectitude cervico-dorsale, qui va parfois jusqu'à l'inversion de courbure, favorise l'instabilité cervicale. L'hyper-lordose dorso-lombaire est, elle aussi, courante chez les danseurs qui, bien qu'adeptes du culte du dos droit, l'aggravent dans de nombreux mouvements (Fig 3). Elle

constitue un terrain propice à la lombo-discarthrose, les derniers disques inter-vertébraux voyant leur durée de vie écourtée. J'ai aussi personnellement observé, chez des danseurs mais aussi et surtout chez des gymnastes, de nombreux cas de glissement de L5 sur le plateau sacré ou encore de L4 sur L5 sans rupture de l'isthme, mais néanmoins invalidant en termes de douleurs.



Fig. 3 — L'hyperlordose dorso-lombaire, aggravée par le « culte du dos droit », constitue un terrain propice à la lombo-discarthrose.

L'hyperlaxité constitutionnelle facilite les mouvements extrêmes que le danseur est amené à réaliser, mais en abuser constitue un terrain prédisposant aux douleurs musculaires et articulaires.

Il existe également ce que nous appelons une « fausse » hyperlaxité, qui se caractérise par un système de compensation à distance lors de position extrême des articulations coxo-fémorales. C'est le cas du grand écart qui, chez certains sujets moins souples que d'autres, ne peut se faire qu'au prix d'une énorme lordose lombaire, ou, encore, d'une flexion de hanche limitée qui entraîne une rétro-bascule des os coxaux par rapport au levier lombo-sacré.

L'analyse de la posture réactive AP de nombreux danseurs permet de mettre en évidence une posture type qui pourrait constituer un terrain prédisposant à certaines de ces pathologies. Le concept des chaînes musculaires et articulaires G.D.S. permet de préciser cette inter-action, en associant cette posture à l'activité préférentielle de certains muscles regroupés en chaînes de tension myo-fasciale (Fig 4).

Cette posture type associe un certain nombre d'empreintes morphologiques. Nous trouvons, de haut en bas : une rectitude cervico-dorsale, un thorax maintenu en position haute, une hyperlordose dorso-lombaire, une forte antébasculé pelvienne et, enfin, un récurvatum des genoux.

Cette attitude correspond à une attitude sous-tendue par les enchaînements musculo-aponévrotiques postéro-antérieurs et antéro-postérieurs. Dans le cas qui nous intéresse, ces deux enchaînements sont en activité permanente alors que, d'un point de vue physiologique, ils devraient travailler en alternance au gré de la respiration, le premier intervenant dans l'inspiration, tandis que le deuxième reprend sa place dans l'expiration.

Outre l'enchaînement du corps dans une posture, la compétition entre les chaînes PA et AP fausse les mécanismes de la respiration.

Comment prévenir l'installation d'une telle situation sans compromettre la prouesse artistique ? Le problème est complexe, surtout chez les sujets jeunes qui se sentent « invincibles » et ne reculent devant aucun sacrifice, dans l'espoir d'accéder au sommet. Les thérapeutes sont confrontés à ce problème dans toutes les disciplines sportives, les sujets ne venant consulter que lorsque la pathologie est déjà bien installée, leur corps les rappelant à une plus grande prudence par les signaux d'alarme que sont les douleurs. Quand survient la pathologie, il est malheureusement souvent trop tard. Mieux vaut prévenir que guérir.

La solution passe par la prise de conscience de la bonne physiologie corporelle et son intégration par le vécu, afin de pouvoir gérer l'équilibre corporel au quotidien. Ne plus se contenter de maîtriser son corps, mais apprendre à l'écouter, à l'aimer en quelque sorte...

La proposition que nous faisons consiste, dans un premier temps, à susciter, par le vécu, la prise de conscience des gestes justes, c'est-à-dire respectant la bonne physiologie corporelle. La deuxième étape consistera à répéter ces mouvements en parallèle à l'entraînement, de façon à les ré-automatiser. La re-programmation d'une respiration physiologique est particulièrement indiquée dans le cas qui nous intéresse (fig 5).

Dans une recherche perpétuelle de souplesse, les danseurs ont recours aux étirements et, comme les sportifs d'autres disciplines, étirent toujours les mêmes groupes musculaires, en l'occurrence les chaînes postérieures PM et PL (fig 6).

Cela fait courir le risque d'une aggravation du déséquilibre tonique entre les chaînes. La seule façon de contrer cette tendance est de pratiquer les étirements en circuit. Godelieve Denys-Struyf a en effet constaté que l'étirement d'un groupe musculaire favorise l'augmentation de tonus de son antagoniste direct, selon un circuit immuable qu'elle a symbolisé par la stratégie de la lemniscate (fig 7).

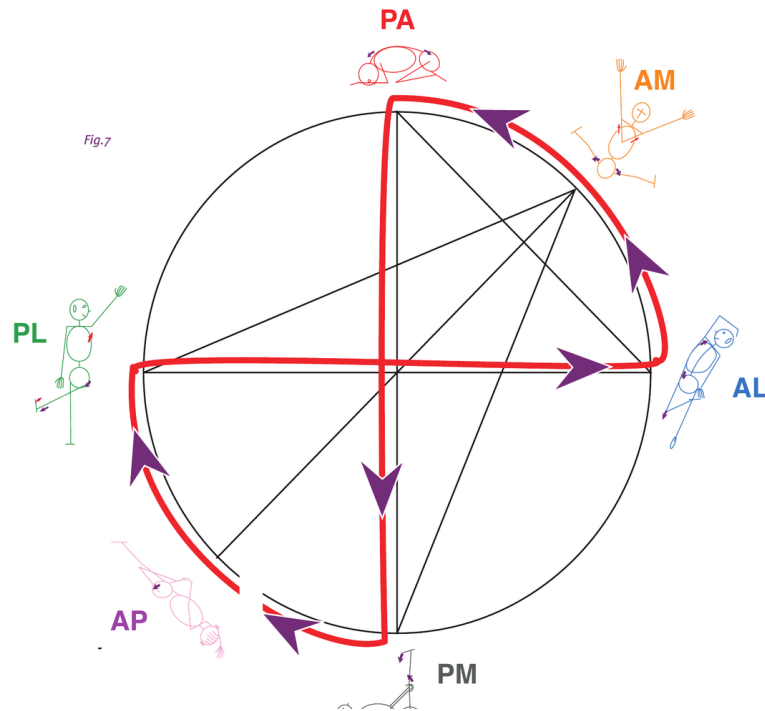


Fig. 7 — La stratégie de la lemniscate selon Godelieve Denys-Struyf : l'étirement d'une chaîne musculaire favorise l'augmentation de tonus de son antagoniste direct, selon un circuit immuable reliant les six chaînes G.D.S. (PA, AM, AL, PM, PL, AP).

Il faut se convaincre que la souplesse n'est pas nécessairement le garant d'une bonne physiologie, tout au moins au-delà d'un certain degré. Plutôt que de rechercher de la souplesse sans discernement ou, au contraire, de la force à tout prix, il est préférable de favoriser l'équilibre des tensions (antagonisme, complémentarité).

Pour conclure, je serais tenté de poser les questions suivantes :

Jusqu'où peut-on aller dans la performance ? Le thérapeute doit-il cautionner les excès ? Car c'est le plus souvent ce que nous demandent les patients.

Bibliographie

- AGINSKI A., *Sur le chemin de la détente*, Ed. Trédaniel, 1994.
- ALEXANDER G., *Le corps retrouvé par l'eutonie*, Ed. Tchou, 1977.
- CAMPIGNION Ph., *Les chaînes musculaires et articulaires G.D.S. — Précis. Respir-Actions*, Nouvelle édition, Ed. Frison-Roche, 2007.
- CAMPIGNION Ph., *Les chaînes musculaires et articulaires concept G.D.S. — Notions de base*, Ed. Ph. Campignon, 2001.
- DENYS-STRUYF G., *Les chaînes musculaires et articulaires*, Bruxelles, I.C.T.G.D.S., 1987.
- FELDENKRAIS M., *L'évidence en question*, édité par l'Inhabituel.

- HAMILTON W., P. MARSHALL, M. MOLNAR, *A profile of musculoskeletal characteristics of elite dancers*, American Journal of Sports Medicine, 1992.
- LESAGE B., *Jalons pour une pratique psycho-corporelle*, Collection l'Ailleurs du Corps, Ed. érès, 2012.
- MEZIERES F., *Gymnastique statique*, Paris, imprimerie polyglotte Vuibert, 1947.
- PIRET S. et BEZIERES M-M., *La coordination motrice*, Paris, Masson, 1971.
- TIESCE A., *Le geste dansé et ses conséquences en rhumatologie*, Ciba Geigy.

Envie d'aller plus loin ?

Formations BCMA — Biomécanique des Chaînes Musculaires et Articulaires. Un parcours certifiant en 3 niveaux, reconnu internationalement, dirigé par Philippe Campignon.

vincula-formation.com · info@vincula-formation.com · +33 6 86 46 31 33

Article initialement paru dans Accordages n°3, la revue des praticiens de la méthode G.D.S., 1er semestre 2015. Reproduction avec l'aimable autorisation de l'auteur.