

Le Stretching Postural® - Méthode J.-Pierre Moreau : pour la conscience du corps et la prise en charge des douleurs rachidiennes

RÉSUMÉ | SUMMARY

Très répandues, les lombalgies constituent un enjeu majeur de Santé publique. L'activité physique est le principal traitement non pharmacologique recommandé par les sociétés savantes.

Plusieurs techniques d'étirements et de contractions musculaires ont fait la preuve de leur efficacité à la fois pour la prise en charge des lombalgies, mais aussi pour l'amélioration du bien-être.

Le Stretching Postural® - Méthode Jean-Pierre Moreau est une technique corporelle globale statique. Elle alterne des postures toniques agissant majoritairement sur la musculature posturale rachidienne, et des postures passives permettant un relâchement musculaire.

L'objectif de notre étude était d'évaluer l'intérêt de la pratique régulière du Stretching Postural® dans la prise en charge des douleurs rachidiennes, ainsi que la conscience du schéma corporel et la souplesse musculaire chez des nouveaux pratiquants.

Low back pain is widespread and a major public health issue. Physical activity is the main non-pharmacological treatment recommended by learned societies.

Several muscular stretching and contraction techniques have proven their effectiveness both in the treatment of low back pain and in improving well-being.

Stretching Postural® - Jean-Pierre Moreau method is a global static body technique. It alternates tonic postures acting mainly on the postural musculature of the back, and passive postures allowing muscular relaxation.

The objective of our study was to evaluate the interest of regular practice of Stretching Postural® in the management of back pain, as well as the awareness of the body pattern and muscular flexibility in new practitioners.

MOTS CLÉS | KEYWORDS

▶ Activité physique ▶ Douleur rachidienne ▶ Posture
▶ Rééducation ▶ Stretching Postural®

▶ Physical activity ▶ Back pain ▶ Posture
▶ Rehabilitation ▶ Stretching Postural®

Très répandues, les rachialgies constituent un enjeu majeur de Santé publique. C'est un motif fréquent de consultation en médecine générale : on estime que 4 personnes sur 5 souffriront de lombalgies au cours de leur vie [1]. Il regroupe un ensemble de symptômes pouvant avoir de multiples causes, aiguës ou chroniques, inflammatoires ou mécaniques. L'évolution vers la chronicité peut altérer la qualité de vie du patient, voire entraîner une désinsertion sociale et professionnelle. Le mal de dos représente également un enjeu économique à la fois pour la collectivité et les entreprises.

La lombalgie représente 30 % des arrêts de travail de plus de 6 mois et constitue la troisième cause d'admission en invalidité pour le régime général de l'Assurance maladie [1].

Dans la prise en charge des lombalgies communes, l'activité physique est le principal traitement recommandé par les sociétés savantes nationales et internationales permettant une évolution favorable [2-7].

Lorsqu'il existe un risque de passage à la chronicité, divers types d'exercices peuvent être pro-

posés ; ils nécessitent une implication active du patient et sont le plus souvent encadrés par un kinésithérapeute. Ils visent notamment à renforcer la musculature paravertébrale, à améliorer la souplesse, la mobilité du rachis et l'endurance cardio-vasculaire. Selon la littérature, la pratique régulière d'exercices physiques, de Pilates ou de yoga aurait des effets bénéfiques sur les capacités fonctionnelles des patients souffrant de lombalgies chroniques [8-18].

L'activité physique est recommandée par les sociétés savantes et a fait la preuve de son efficacité dans de nombreuses pathologies tels que le cancer, l'obésité, la prévention des chutes chez les personnes âgées, la dépression, le diabète de type 2, et les maladies chroniques vasculaires, pulmonaires et cardiaques. La prescription d'activité physique est d'ailleurs fortement recommandée par la Haute Autorité de Santé (HAS) depuis plusieurs années à la fois dans les parcours de soins de ces patients, mais aussi en prévention primaire [19, 20]. La HAS reconnaît depuis 2011 le bénéfice pour les patients atteints de maladies chroniques de la pratique d'activité physique et sportive comme

Dr Magalie BARBIER¹

Gynécologue obstétricienne
Praticienne en Stretching Postural®
Toulon (83)

Laurence MOREAU¹

Kinésithérapeute
Formatrice en Stretching Postural®
La Varenne-Saint-Hilaire (94)

Lionel BARBIER¹

Podologue-Posturologue
Formateur en Stretching Postural®
Paris

Liliane ARMADA¹

Professeur de danse
Formatrice en Stretching Postural®
Orléans (45)

Frédérique TABARIE¹

Enseignante en Stretching Postural®
Ceyzériat (01)

Dr Nathalie LECHEVALLIER-MICHEL¹

Docteur en statistiques
Praticienne en Stretching Postural®
Arsac (33)

¹ Association Stretching Postural®
Enseignement - Formation - Méthode
(SPEFM)
La Varenne-Saint-Hilaire

Conflit d'intérêt :

Les auteurs sont tous enseignants ou formateurs en Stretching Postural®

Financements :

L'étude a été financée par l'Association SPEFM

Remerciements :

Nous remercions chaleureusement les 67 praticiens de Stretching Postural® ainsi que leurs élèves pour cette étude d'échelle nationale