

Fini le mal de dos avec la méthode McKenzie!

Repérer et réparer les déséquilibres posturaux qui font le lit des douleurs, puis des pathologies, tel est le but de cette méthode. Cette technique originale, qui a vu le jour aux États-Unis dans les années 1950, arrive en France. Le point sur son efficacité...



Pour en savoir plus et trouver un praticien : Institut McKenzie France
20, rue Toulouse-Lautrec, 31700 Blagnac.
Tél. 05 61 71 50 08. Site : www.mckenzie.fr

Lorsqu'on a mal au dos, il faut se demander si cela n'est pas dû à une mauvaise posture, qui peut provoquer des tensions anormales à l'origine de douleurs chroniques. Ces déséquilibres posturaux peuvent être corrigés par la méthode McKenzie.

Corriger ses mauvaises postures

Inventée dans les années 1950 par Robin McKenzie, un physiothérapeute néo-zélandais, cette technique part du constat que les douleurs résultent souvent de mauvaises positions, de gestes qui nous obligent à courber notre colonne vertébrale. Même lorsqu'il existe une cause à ces douleurs (traumatisme, port de charges lourdes, etc.) si celles-ci ne passent pas, c'est probablement parce que vous n'adoptez pas une bonne posture au quotidien.

La méthode identifie, grâce à un questionnaire, les gestes néfastes et vous apprend à les corriger. Elle permet aussi de faire passer la douleur lorsque celle-ci s'installe et fait du patient le propre acteur de sa guérison. Il s'agit pour le malade d'apprendre, puis de réaliser au quotidien des exercices et de modifier ses postures, selon les recommandations d'un kinésithérapeute formé à cette technique. Ce dernier pourra cependant compléter l'autotraitement par des étirements en consultation.

Un examen chez le kiné

En interrogeant le patient, le kinésithérapeute cherche à comprendre les contraintes qu'il exerce sur sa colonne vertébrale dans ses diverses activités. Il retrace l'historique des épisodes douloureux et essaie de savoir quels mouvements aggravent les symptômes,

avant de pratiquer un bilan postural. Le praticien observe alors la personne de la tête aux pieds lorsqu'elle est assise ou debout, examine ses amplitudes articulaires et recherche d'éventuels signes neurologiques.

Des exercices à faire chez soi

Le patient doit réaliser plusieurs fois par jour (jusqu'à dix fois au début du traitement) des exercices d'une à deux minutes, qui consistent à mobiliser en extension sa colonne lombaire, en s'étirant vers l'arrière. Cela soulage les tensions et compense les mauvaises positions habituelles.

L'idéal contre les lombalgies ou l'arthrose

Ce traitement est indiqué pour ceux qui souffrent de douleurs vertébrales d'origine mécanique : lombalgies, discopathies, dorsalgies, cervicalgies mécaniques. La méthode McKenzie s'avère également utile chez ceux qui présentent une arthrose importante et permet d'apaiser de nombreuses névralgies, comme les sciaticques ou les névralgies intercostales, ainsi que les hernies discales. La durée varie d'un patient à l'autre.

Mais dans tous les cas, il faudra continuer à pratiquer les exercices au moins une fois par jour et éviter de rester de façon prolongée dans certaines positions, par exemple la position assise.

La correction des troubles posturaux soulage 80% des lombalgies communes. Mais la méthode McKenzie ne permet pas de régler tous les problèmes de dos, qui ne sont pas tous dus à des soucis de posture. ■

Florence HEIMBURGER

Un logiciel pour acquérir les bons réflexes...

Aujourd'hui, la plupart d'entre nous restent mal assis durant de longues heures devant l'ordinateur, la télévision ou une console de jeux. Conséquences : les problèmes de dos surviennent de plus en plus tôt. Pour lutter contre ce phénomène, des spécialistes ont créé un nouvel outil de prévention : le programme e-Mage M'Ton dos. Il s'agit d'un logiciel éducatif qui

permet de comprendre comment « fonctionne » la colonne vertébrale. Il propose aussi à intervalles réguliers pendant l'usage de l'ordinateur d'effectuer un exercice pour se redresser ou de répondre à une question sur les bons réflexes pour le dos. Ainsi, on apprend comment basculer son bassin vers l'avant et redresser ses

épaules en relâchant ses muscles pour diminuer les contraintes sur la colonne. Bref, cet outil permet de créer des automatismes. S'il est plutôt destiné aux enfants et préadolescents, âgés de 7 à 13 ans, il permet également aux adultes de retrouver les bonnes postures. ● Logiciel E-Mage M'Ton dos, à partir de 25€. Pour en savoir plus : www.mtontos.biz