



© Willie B. Thomas / iStockphoto

LOMBALGIES CHRONIQUES ET MÉTHODE DU D^r EHRENFRIED **GYMNASTIQUE HOLISTIQUE®**

L'arthrose est, de loin, la pathologie articulaire la plus répandue : neuf à dix millions de Français souffrent de douleurs articulaires, dont la moitié au moins sont sources d'arrêt de travail, voire d'invalidité. Les lombalgies sont la manifestation la plus fréquente de cette étiologie arthrosique.

Une fois l'épisode aigu soulagé, la kinésithérapie est indiquée pour prévenir son retour et, surtout, la constitution d'un canal lombaire étroit arthrosique. PAR CATHERINE CASINI*

Les lombalgies se multiplient actuellement, tant en aigu qu'en chronique. Souvent rapportée à l'activité professionnelle et exprimant sans doute un certain rejet des tâches à accomplir, la souffrance du dos s'exprime :

- **Sous forme de lumbago**, accident aigu précédé en général d'une longue période douloureuse qui, brutalement, bloque de façon irréductible le sujet ;
- **Sous forme de gêne douloureuse chronique**, sourde, ankylosante, obsessionnelle par sa permanence, tant au niveau du rachis que du bassin, intéressant alors essentiellement les sacro-iliaques. La pénibilité de la tâche à accomplir, rejetée tant physiquement que psychiquement, favorise cette chronicité. Le jardinage n'y est pas non plus innocent. Les retraités, malgré la cessation de leur activité, payent leur tribut à l'affection, l'âge intervenant en lui-même pour aggraver

l'arthrose et engendrer des scléroses discales, sources de tendinites inflammatoires douloureuses.

Ces facteurs multiples, tous convergeant sur le rachis surmené et sénéscent, expliquent l'extraordinaire prévalence de la lombalgie commune.

Devant l'importance du phénomène, tant social qu'économique, la Haute autorité de santé (HAS) a défini les attitudes thérapeutiques à tenir. Ainsi, devant une lombalgie aiguë, et après avoir éliminé toute étiologie lésionnelle grave (cancer, abcès infectieux, pathologie rénale), il importe avant tout d'éviter le passage à la chronicité.

Le malade ne doit pas s'installer dans une sinistrose irréductible : pas d'arrêt de travail, sauf en cas d'impossibilité majeure de bouger ; prescription d'antalgiques de palier 1, voire 2 ; le paracétamol sera administré à dose suffisante.

Un travail intelligent du corps

L'épisode aigu soulagé, la kinésithérapie est alors indiquée. Il convient en effet d'éviter le retour d'épisodes aigus et, surtout, la constitution d'un canal lombaire étroit arthrosique, source d'impotence fonctionnelle douloureuse conduisant à l'intervention chirurgicale. D'où la nécessité de faire intervenir **un travail intelligent du corps** qui amène le sujet à se prendre lui-même en charge.

Nous, kinésithérapeutes, viserons à détendre la zone lombaire touchée encore douloureuse, et à assouplir raideur et ankylose. Il s'agira aussi, et surtout, de réintégrer sur le plan fonctionnel ce rachis lombaire à l'ensemble ostéoarticulaire de l'organisme en permettant à l'individu de préserver l'équilibre de sa charpente personnelle. La méthode kinésique et gymnique mise au point par le D^r Ehrenfried semble parfaitement adaptée à ce projet, tant curatif que préventif. Au patient enraidit et contracturé, elle propose des séquences de mouvements libérant le rachis lombaire, et réinstaurant un juste placement ostéo-articulaire. Au fil des séances, seront maintenus et pérennisés les acquis intégrés. Quelques points méritent d'être soulignés.

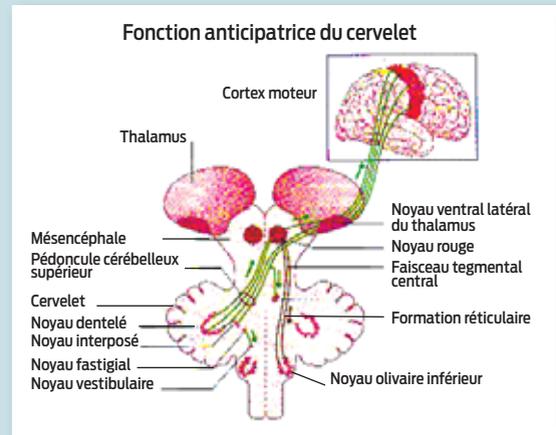
Nos mouvements ne sont jamais montrés, mais décrits oralement par le kinésithérapeute-praticien. Chacun les accomplira donc "à sa façon", et dans les limites de ses possibilités. Il s'agit donc là d'une méthode individualisée puisque chaque mouvement est accompli par le patient selon son mode, son rythme et sa vitalité.

L'Ehrenfried est une méthode de mouvements – on parlera de "Gymnastique Holistique®" – standardisés dans leur définition et leur description, individualisés dans leur exécution. C'est là la première originalité de ce travail. Mais une deuxième originalité justifie le rayonnement et le succès que connaît ce travail du corps.

Nous cherchons en effet à obtenir du patient une prise de conscience profonde du vécu intime de chacun des mouvements proposés, et des résonances musculaires, tendineuses et viscérales éveillées en lui.

Nous nous appuyons sur la perception proprioceptive du jeu ostéo-ligamentaire et de la congruence articulaire obtenue résultant du juste placement articulaire.

Des recherches modernes ont objectivé que la perception proprioceptive dépend de deux circuits d'influx nerveux : le premier est conscient par expression cortico-cérébrale, le second reste inconscient car l'influx, stoppé au niveau thalamique, est réfléchi sur les noyaux gris centraux échappant à la corticalité.



Or, la méthode Ehrenfried enrichit la proprioceptivité consciente à partir de cette proprioceptivité inconsciente. Elle y parvient en induisant la création de circuits thalamo-cérébelleux et thalamo-cérébraux. Tout ceci a été exposé dans l'article que nous avons consacré au traitement des cervicalgies par la méthode Ehrenfried (**voir bibliographie**) et par la réalisation de TEP Scanners. Cette fluidité proprioceptive résulte de la comparaison entre le ressenti perçu avant et ensuite, après le mouvement, puis sa verbalisation.

Un véritable "déclat de conscience"

De nombreux mouvements Ehrenfried sont effectués en abordant d'abord un côté du corps, puis l'autre. Ainsi, le travail d'une hanche se fera d'abord au niveau d'une hanche, puis de l'autre ; d'une épaule, puis de l'autre. Une période de repos, de latence, est prévue entre chaque mouvement, non pour se reposer à proprement parler – car le mouvement n'est jamais fatigant – mais pour laisser le vécu neurologique s'installer, puis s'exprimer par les mots.

On enregistre alors un véritable "déclat de conscience" qui témoigne du passage du proprioceptif inconscient au proprioceptif conscient. C'est ce déclat qui permet à la congruence articulaire harmonieuse perçue de s'intégrer à la personnalité du patient, tant au plan lombaire qu'à la globalité articulaire. Heureux d'avoir ressenti et vécu ce bien-être profond, fruit du nouvel équilibre acquis, le corps le défendra instinctivement contre toute agression mécanique ultérieure. Mais cet acquis, fragile au départ, implique un entretien répété au cours de séances de groupe réalisées régulièrement sous la conduite du praticien, apportant une hygiène d'existence au service de la beauté et l'harmonie corporelle.





Photo 1. Mobilisation des articulations coxo-fémorales. Détente des pelvi-trochantériens et des psoas.

Principes de base de la méthode

Définition

La méthode Ehrenfried se définit plus précisément comme un ensemble de mouvements proposés au patient pour qu'il se "libère" de toute contrainte acquise (tant dans son enfance que dans sa vie professionnelle), accident de parcours, chocs psycho-affectifs, tout stress générateur de tendinites inflammatoires douloureuses sur un terrain fragilisé, en particulier par le processus arthrosique. Ce nouvel équilibre neurosensoriel sera ici le meilleur remède pour soulager et éviter le retour de la lombalgie.

Le travail Ehrenfried s'articule autour de **trois axes** qui conditionnent les mouvements proposés et la construction de la séance de travail : la respiration spontanée ; tonus/détente active ; l'équilibre global.

La respiration spontanée

Comme dans tout travail du corps, la respiration joue un rôle important. Certes, il n'est pas question d'apprendre au patient à respirer, il le sait déjà, mais à libérer le jeu diaphragmatique de toute contrainte articulaire acquise. Le plus délicat est d'ailleurs de ne pas induire de nouveaux conditionnements artificiels. La respiration doit s'épanouir dans un "laisser faire" de liberté.

UNE MÉTHODE PROBANTE

Un large questionnaire diffusé aux élèves pratiquant la Gymnastique Holistique® - Ehrenfried depuis plusieurs années a montré parmi de nombreux items que, en matière de douleurs articulaires, sur 48,5 % de ceux se plaignant de lombalgies, 45,6 % sont soulagés par cette méthode.

	Effectif	%
Oui	256	45,6%
Non	15	2,7%
Pas concerné	291	51,8%
Total	562	

Un point sur lequel nous insistons est la respiration par le nez, tant à l'inspiration qu'à l'expiration. Le nez est ce "petit radiateur" qui chauffe l'air inspiré et se réchauffe au contact de l'air expiré. Cela évite bien des problèmes rhinopharyngés. On oublie trop souvent que le nez – et non la bouche – est l'organe de la respiration !

Tonus/détente active

Chaque mouvement est orienté de façon à permettre instinctivement au muscle de se contracter et de se détendre, dans la plénitude de sa liberté et de ses limites physiologiques (voir photo 1). Un même muscle doit être également capable de se détendre en profondeur, éliminant ainsi les toxines, pour se contracter instantanément face au stress qui l'exige. Le réactionnel est à libérer. C'est ainsi que, chez le lombalgique, les mouvements proposés viseront à protéger la colonne lombaire et à mettre en place un réseau protecteur faisant intervenir spontanément, lors d'un effort musculaire important, le périnée et les transverses abdominaux.

Nous avons ainsi soulagé une patiente âgée qui ne pouvait pas soulever son petit-fils sans déclencher de violentes lombalgies. À ce stade, on saisit la complexité de notre travail : il a fallu faire intervenir non seulement le périnée et les transverses, mais aussi le centre de gravité du corps par un bon appui sur les pieds, donc la tonicité/détente active des membres inférieurs. Il y a là un ensemble de *feedbacks* qui s'établit naturellement grâce à l'entraînement Ehrenfried.

Équilibre global

Chaque mouvement Ehrenfried est donc effectué en fonction de données respiratoires et musculaires. Mais cela ne suffit pas. Tout gravite en réalité autour de la notion d'équilibre et il s'agit ici d'équilibre global d'essence posturale : c'est-à-dire de permettre au sujet, d'acquiescer et d'enrichir toutes les facultés d'équilibre physique de son corps.

Si chez les sujets jeunes, cela ne pose guère de problème si l'on considère la qualité des systèmes sensoriels – visuel et auditif, plus précisément –, il n'en va pas de même chez le sénescent. On sait ainsi que, à partir de 70 ans, 90 % de la morbidité et 50 % de la mortalité sont corrélés à une chute.

Une approche simple d'évaluation de l'équilibre consiste à réaliser un test monopodal : demandez au sujet de se mettre sur un pied, comptez jusqu'à quinze, puis passez à l'autre

ped ; effectuez la même expérience, les yeux fermés – en prenant évidemment toutes les précautions pour éviter les chutes. Cet apprentissage de l'équilibre doit commencer très tôt. C'est pourquoi la méthode Ehrenfried intègre le travail sur l'équilibre postural dans tous ses mouvements, quel que soit l'âge des pratiquants.

La pratique du test monopodal nous informe rapidement du très large déficit d'équilibre dans la population. Ce test permet d'ailleurs de suivre les progrès des patients de manière simple et efficace. Là, le vécu proprioceptif prend toute son importance.

Cet équilibre postural est le fruit de différents processus d'inter-activités et de *feedbacks* musculo-ligamentaires localisés et à distance qui seront développés par le travail Ehrenfried. Cette série de *feedbacks* au sein de séquences ostéo-ligamentaires forme une "armature dynamique", qui assure l'équilibre postural du corps par le jeu des différentes forces actionnées. La plasticité neuronale adaptative joue son rôle.

Dans cette notion d'équilibre global, le **rôle des pieds** (voir schéma) et leur juste placement en parallèle est important. Reprenons l'image, citée par le D^r Dolto (voir bibliographie), d'une "cathédrale gothique" constituée de deux arcs qui, partant des voûtes plantaires, suivent le tracé des membres inférieurs et s'unissent en voûte au sommet de L5. On constate que le pied protège L5-S1, dont la pathologie est à l'origine de la plupart des lombalgies. Le travail du pied sera donc un élément important de notre action (voir photo 2).

Conclusion

La Gymnastique Holistique - Ehrenfried®, ciblée sur le traitement et la prévention des lombalgies communes, apporte des solutions claires et efficaces aux kinésithérapeutes. En témoignent un certain nombre de résultats statistiques (voir encadré).

Basé sur un riche panel de mouvements, le

travail Ehrenfried s'adapte parfaitement à la personnalité du patient et à ses capacités physiques.

Fondé sur trois axes méthodiquement explorés – équilibre global, détente active, respiration –, il réintègre la colonne lombaire à l'ensemble architectural du corps et assure ainsi un jeu articulaire hors toute douleur.

Enfin, mettant en œuvre le comparatif vécu et verbalisé, il enrichit la proprioceptivité consciente aux dépens de la proprioceptivité inconsciente par induction de nouveaux circuits cognitifs.

Le travail Ehrenfried représente une approche originale du corps, considéré dans sa globalité physique et mentale, assurant au sujet la possibilité de se libérer des douleurs et contraintes acquises au fil de l'existence en respectant sa liberté et sa personnalité propre. La colonne lombaire, particulièrement sollicitée, en profite pleinement.

Ce travail permet au kinésithérapeute d'orienter son patient de manière pertinente, en lui assurant autonomie et élan vital.

"DouceMENT, profondément et intelligem- ment", tels pourraient être les mots clé de la démarche Ehrenfried. ■

* MK, formatrice en Gymnastique Holistique – Méthode du D^r Ehrenfried® et membre du Sofac (Syndicat des organismes de formation adhérents à la charte de qualité).

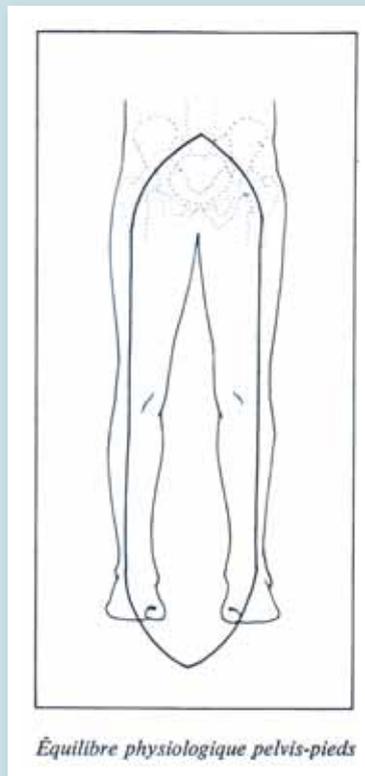


Photo 2. Travail des axes des membres inférieurs et de l'équilibre.

BIBLIOGRAPHIE

- D^r Ehrenfried, **La Gymnastique Holistique®, de l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit**, Éd. Aubier, 1997.
- Les Cahiers de l'AEDE (Association des élèves du D^r Ehrenfried), **Cahier n°9 : Kinésithérapie et colonne vertébrale**, 1999.
- Boris J. Dolto, **Le corps entre les mains**, Éd. Herman, 1988.
- MJT Fitzgerald et Jean Folan-Curran, **Neuro-anatomie clinique et neurosciences connexes**, Éd. Maloine, 2003.
- Catherine Casini, **Cervalgies : application kinésithérapique de la méthode du D^r Ehrenfried, Gymnastique Holistique®** - "Kinésithérapie Scientifique" n°468, juillet 2006.