

**Place de la**  
**Rééducation Posturale Globale**  
**dans le traitement des rachialgies chez le sportif.**

**pour l'A.H.R.E.K.**  
**Hauteville, avril 2003.**

**Bernard MICHEL, chargé de cours à l'UIPTM**  
**Saint-Mont, France.**

Il y a plus de 40 ans déjà, Fr. Mézières disait : « je ne tonifie jamais un muscle, j'étire son antagoniste ». A partir des notions induites par ses observations, une nouvelle grille de lecture de la statique de nos patients a vu le jour. Cette manière d'observer l'équilibre du maintien de nos sujets et par conséquent les différentes formes de déséquilibre nous amène à porter un autre regard sur le travail qu'effectue la musculature, et ce pour le commun des mortels comme pour les sportifs.

En 1980, Ph. Souchard crée la Rééducation Posturale Globale qui s'est positionnée depuis de manière tout à fait spécifique, c'est le courant mécaniste de la famille des chaînes musculaires. La RPG s'occupe de biomécanique.

Nous sommes érigés par la musculature statique et, en quelque sorte, nous y sommes suspendus. Le bon maintien de la colonne cervicale dépend de l'équilibre des tensions entre les muscles statiques, dans le plan sagittal et dans le plan frontal. Une fois érigé, le rachis cervical offre un point fixe aux muscles de la suspension, les scalènes, et aux muscles de la ceinture scapulaire, le tout en « porte-à-faux » vers l'avant, comme la charge d'une grue.

La musculature effectue un travail statique, au sens physique du terme, proportionnellement bien plus important que le travail actif classiquement décrit. C'est en fait en ne faisant rien que les muscles en font le plus. Et c'est à cet aspect statique de l'action musculaire de la charpente que nous nous intéressons particulièrement. Si nous considérons que le rôle d'un muscle peut s'exprimer par son seul pouvoir « élastique », toute la biomécanique doit être envisagée sous un autre jour.

La physiopathologie des statiques est le raccourcissement. Cherchons donc à lire sur la statique de nos sujets l'expression des rétractions musculaires.

Ces rétractions peuvent prendre différentes apparences selon qu'une extrémité du muscle – ou l'autre, voire les deux – révèle un raccourcissement.

Une analyse spécifique nous permet de déceler les répercussions à distance que ces rétractions ont pu engendrer ; nous recherchons alors les compensations. Nous avons à cet effet un arsenal de recherche précis, et nous nous livrons en premier lieu à des examens que nous appelons le bilan. Le rapport des interdépendances entre les différentes associations « maffieuses » de groupes musculaires constitue la globalité mécanique.

Cette conception particulière débouche sur la mise en œuvre d'exercices globaux (appelés postures) adaptés aux exigences des principes qui guident la méthode. Une conception de l'analyse qui se fonde sur les rétractions doit obligatoirement proposer une orientation thérapeutique en accord avec cette optique : nous allons donc étirer, mais pas n'importe comment. Il s'agit de traiter simultanément les problèmes et leurs conséquences, qui se manifestent sous forme de compensations. Il n'existe pas de traitement durable sans recherche de la cause, et cette cause ne se situe pas forcément dans une proximité immédiate, elle peut très bien être relativement éloignée du point de focalisation initial. Nous allons donc au-delà du traitement palliatif ; le traitement que nous appliquons est durable car il modifie la posture.

Mais qu'en est-il de la région lombaire en particulier ?

- Les rétractions du système musculaire statique influencent notre maintien : ce sont les déviations morphologiques. La rétraction de l'un ou l'autre groupe musculaire va dévier la statique, comme le ferait un câble qui tirerait trop fort. Les problèmes « macro » ne sont pas douloureux s'ils n'entraînent pas de conséquence « micro ». Il s'agit des hyperlordoses, les rectifications de la courbure lombaire, la « géométrie » lombo-sacrée, les différentes attitudes sacro-iliaques, les scoliose lombaires, etc...
- Ces différentes déviations morphologiques sont susceptibles de créer ou d'entretenir des « lésions » articulaires, qui à leur tour engendrent des compensations...
- 80 % des problèmes micro trouvent leur origine dans un problème macro. En effet les déséquilibres morphologiques surmontent la structure qui ne supporte plus la surcharge de contraintes : le fusible articulaire saute.
- Face à ces rétractions, ces tractions exagérées de muscles qui nous dévient, la RPG prend le parti d'inhiber en étirant les vainqueurs et en ne tonifiant pas les vaincus avant tout. C'est donc une méthode rééducative, proprioceptive inhibitrice. Il ne s'agit donc pas de

renforcement. Cette approche s'adresse aux muscles statiques et à leur physiopathologie propre, le raccourcissement, en tenant compte de toutes les physiologies particulières de ces muscles, et cela en même temps.

- La RPG est capable de traiter les problèmes micro et macro simultanément, ce qui rend possible un travail non pas palliatif, mais un travail causal durable, grâce à la modification de la posture.

Il n'est pas possible, pour les raisons énoncées plus haut, de décrire un traitement « type » d'une pathologie cervicale, encore moins des pathologies de la colonne cervicale parce que nous estimons que la raison réside éventuellement ailleurs et que le symptôme ne se manifeste pas où la cause se trouve. Par exemple : une lombalgie ancienne qui aurait poussé une personne à rechercher une délordose lombaire (de façon chronique) au prix d'une légère flexion des genoux et d'une projection antérieure de la tête et des épaules aura à terme peut-être une relation de cause à effet sur une souffrance cervicale. Nous ne pouvons pas ignorer cette relation, si elle existe, et voir la cause persister au risque de faire rechuter le patient parce que nous n'avons pas traité la cause, parce que nous nous sommes contentés d'un traitement analytique, sectoriel, palliatif.

Chaque cas est différent et constitue un nouveau déficit, et c'est bien ce qui rend notre travail passionnant.

Nous faisons une analyse biomécanique rigoureuse, basée sur l'anatomie et sur l'analyse du mouvement, qui est fondée sur le bon sens et la logique. La position de la personne est analysée et nous testons les mouvements. Ce bilan est fait avec le patient qui est invité à comprendre ce qui lui arrive et à ensuite prendre une part active dans son traitement.

### **RPG France, St Mont, Gers :**

UIPTM à St-Mont, Gers

Tél. : 00.33.(0)5.62.69.63.18  
e-mail : [rpg.souchard@wanadoo.fr](mailto:rpg.souchard@wanadoo.fr)  
site : [www.rpg-souchard.com](http://www.rpg-souchard.com)

### **RPG Belgique :**

- Liège : 043/ 654.650  
- Bruxelles : 02/ 721.08.66  
- e-mail : [rpgbelgique\\_asbl@HOTMAIL.com](mailto:rpgbelgique_asbl@HOTMAIL.com)  
site : <http://RPG-Belgique.ibelgique.com>