

Lombalgies et cervicalgies chroniques : Sportif, que penser de la méthode McKenzie démocratisée ?

- 

[Envoyer à un ami](#)

-  [Ecouter](#)

- [Partager](#)

- [Sport Santé Préparation Physique](#)





Par Rachid ZIANE & Steeve CHIAPOLINI (Kinésithérapeute, il est également titulaire d'une Licence professionnelle "*Remise en forme et loisirs sportifs associés, responsable d'équipe et de projets*" UFR-STAPS d'Orsay).

Dans de nombreux domaines et pour de nombreux problèmes, il existe des méthodes de prise en charge simples et efficaces que chacun peut s'approprier. Ainsi, la méthode McKenzie

concerne les cas de douleurs sciatiques avec hernie discale lombaire (les plus fréquentes). Elle est particulièrement indiquée pour les sciatiques aiguës (datant de moins de 3 mois). Cette méthode est diffusée voire enseignée à travers le monde pour que les personnes concernées puissent la pratiquer seules après avoir bénéficiées d'un accompagnement. N'étant pas épargnés par les douleurs lombo-sciatiques et les hernies discales, des pratiquants de nombreux sports peuvent être intéressés par la démarche.

Qu'est-ce que la méthode McKenzie ?

Elle a été développée dans les années 50 par le physiothérapeute néo-zélandais Robin McKenzie, qui l'a appelée *Mechanical Diagnosis and Therapy* (MDT).

Il s'agit d'une méthode de soins, qui se veut complète et employée en thérapie physique notamment de la colonne vertébrale. L'originalité discutée de la démarche initiale de McKenzie a été de classer les douleurs dont se plaignent les patients, d'abord en fonction des signes cliniques et non pas en partant des connaissances anatomiques.



Explication et démonstration de la méthode par son auteur : Robin McKenzie (Vidéo disponible à : [youtube.com](https://www.youtube.com))

Cette méthode a été pensée pour les personnes sédentaires souffrant de douleurs lombo-sciatiques et/ou cervicales et d'hernies discales. Pour autant, elle peut aussi intéresser les sportifs exposés à des chutes (motocyclisme, judo, gymnastique...) ou à des sauts répétés (basket-ball, volley-ball, vtt, gymnastique, skate-board ...).

Cette méthode comprend l'évaluation, le diagnostic et le traitement de la colonne vertébrale et des membres. Le traitement se compose essentiellement d'exercices de postures, de mobilisations, d'étirement musculaire, afin de diminuer les pressions intra-discales. Ces exercices sont à réaliser quotidiennement.

Principes

L'interrogatoire et la réalisation des tests cliniques (tests de mouvements répétés) ont pour objectif d'identifier les mouvements induisant une diminution des douleurs. La réduction de celle-ci, de la périphérie à la racine du membre (centralisation de la douleur) lors de l'exécution de ces tests, informe l'examineur sur ce que l'on appelle la préférence directionnelle. Il s'agit donc de repérer la ou les positions qui soulagent le patient.

Les tests sont effectués dans différentes positions :

- debout : flexion, extension et inclinaison du tronc,
- couché : en flexion de hanche, extension et rotation du tronc.

L'idée est donc de "replacer" les disques de sorte que ceux-ci ne titillent plus les racines des nerfs

La méthode

Les courbures lombaires et cervicales, qui sont normalement des lordoses, sont accentuées par des postures maintenues progressivement plusieurs dizaines de secondes. Nous vous présentons ci-dessous, un exemple d'une prise en charge en extension. Celle-ci étant la préférence directionnelle majoritaire dans 80% des cas.

Elle comprend cinq étapes :

1. "**Prone lying**" : allongé sur le ventre, les mains superposées sous le front ou les bras le long du corps : relâchez le bas du dos et les fessiers. Durée : 30 à 60 secondes



"Prone lying" (Fig. extraite de : physioadvisor.com)

2. "**Prone lying on elbows**" : allongé sur le ventre en appui sur les avant-bras. Les coudes à l'aplomb des épaules. Les hanches et le bassin doivent rester en contact avec le sol ou la table : Relâchez le bas du dos et les fessiers. Durée : 30 à 60 secondes puis reprendre la position "**Prone lying**".



"Prone lying on elbows" (Fig. extraite de : physioadvisor.com)

3. "**Prone press-ups**" : allongé sur le ventre, les mains ou les poings posés comme pour faire des pompes. Se redresser en poussant sur les bras, jusqu'à extension complète des coudes. Les hanches et le bassin doivent rester en contact avec le sol ou la table : relâchez le bas du dos et les fessiers. Durée : 30 à 60 secondes puis reprendre la position "*Prone lying*".



"Prone press-up" (Fig. extraite de : physioadvisor.com)

4. "**Progressive extension using pillows**" ou étirement progressif à l'aide de coussins : allongé sur le ventre, placer un coussin sous la poitrine : garder la position quelques minutes. Si la position est confortable, empiler un deuxième coussin sur le premier et garder la position. Si la position est toujours confortable, ajouter un 3ème coussin, garder quelques minutes puis relâcher et revenir à la position "*Prone lying*". Les hanches et le bassin doivent rester en permanence en contact avec le sol ou la table.

5. "**Standing back extension**" ou étirement du dos debout : placer les 2 mains dans le creux du dos et pencher le haut du corps en arrière. Garder la position.



*"Standing back
extension"*

(Fig. extraite de :
fultonmassagetherapy.com)

Contre indications

Ce sont essentiellement :

- les sciatiques avec trouble neurologique important (anesthésiés ou troubles sphinctériens) sont des indications pour une prise en charge chirurgicale.
- Si lors de l'évaluation, aucun mouvement ne diminue les douleurs, un traitement, autre que mécanique doit être proposé.

Conclusion

Bien plus ancienne que ne le laisse croire sa récente promotion, la méthode McKenzie n'est pas fondée sur les connaissances anatomiques de l'époque (années 50) et encore moins actuelles. Pour autant elle a soulagé bon nombre de personnes souffrant de douleurs lombosciatiques avec hernie discale. Ceci explique au-delà de la scientificité discutée de la méthode, son succès et sa renommée.

Pour McKenzie, l'auto prise en charge est le meilleur moyen de parvenir à une amélioration durable de la douleur lombaire et cervicale. Un thérapeute formé à la méthode McKenzie, intervient dans l'éducation du patient avec les procédures passives.

Notons que l'Agence Nationale d'Accréditation et d'Évaluation en Santé (ANAES), recommandait de façon consensuelle en 1998, l'utilisation d'exercices en extension dans les lombalgies aiguës.