

Posturologie : Une base pour une démarche prophylactique de l'activité physique et sportive

Dans le sport et quel que soit le niveau de pratique, la blessure est plus ou moins présente. Le risque augmente de façon significative lorsque l'entraînement s'intensifie afin d'amener le sportif à dépasser ses limites. Il existe pourtant des moyens pour minimiser ce risque. La posturologie est ainsi une piste que les entraîneurs gagneraient à explorer.

Qu'est-ce que la posturologie ?

La posturologie est l'analyse du Système Postural, de son fonctionnement et de ses dérèglements. On ne parle pas ici de thérapeutique, juste de physiologie et de constat personnel. C'est l'une des bases physiologiques qui gèrent l'activité physique. La posturologie consiste donc à observer les perturbations du corps, lors d'une position statique. On part du postulat que s'il existe des asymétries, des contraintes ou de mauvaises postures lors d'une position statique, cela amènera des contraintes plus importantes lors des répétitions d'un geste sportif qui conduiront à terme à des blessures pouvant remettre en question la pratique du sport. Ces contraintes engendrent par ailleurs une perte d'efficacité (ou plutôt d'efficience) du geste sportif. La modification du geste technique ne peut alors se faire de manière sereine.

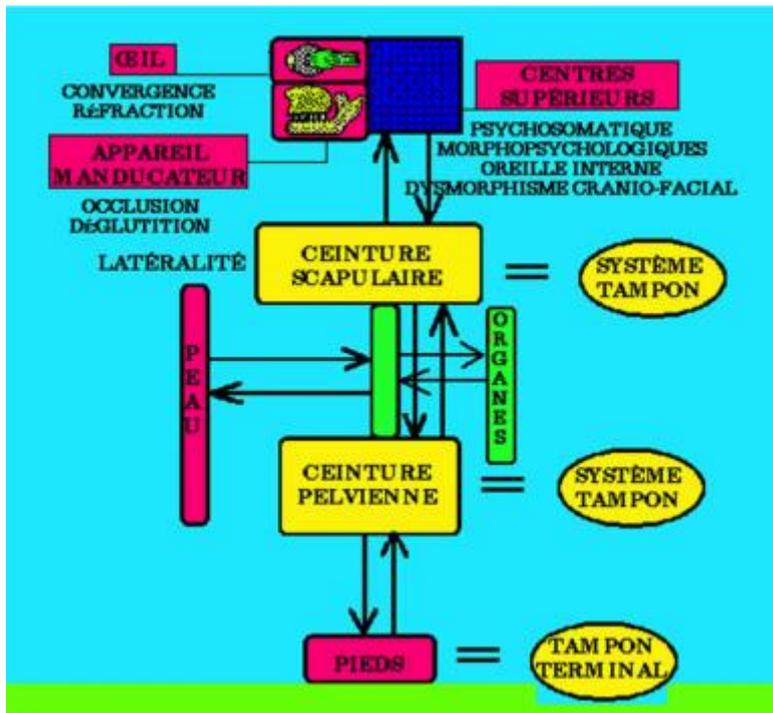
Si l'on modifie la technique pour soulager le sportif, on compense, sans traiter les causes réelles, plus profondes. En effet, ces asymétries résultent d'informations, qui amènent le corps à avoir cette posture. Pour rétablir une posture correcte, il faut alors suivre une reprogrammation posturale, afin de normaliser le système en profondeur garantissant à terme, une station debout cohérente et donc performante.

La posture repose sur différentes portes d'entrées qui sont :

- Axe Visio-Podal : le plus sensible et important
- Mâchoire
- Langue
- Peau
- L'oreille interne
- Le muscle (capteurs et effecteurs)
- Les articulations
- Les centres cognitifs supérieurs

Une défaillance de l'un de ces différents récepteurs peut amener à une perturbation de la posture de l'individu. Dès qu'une information change, le corps s'adapte pour garder sa verticalité. Les principales zones de compensations sont :

- **le bassin et les épaules** : qualifiés de « zone tampon »
- **les pieds** : qualifiés de « zone tampon terminale »



Résumé du Système Postural-CIES-Dr Bricot

Afin de garder sa verticalité, le corps utilise des zones de compensations. Les bascules, les rotations des ceintures, associées au varus et valgus des pieds permettent de garder notre verticalité même dans un environnement déséquilibré. Par exemple sur un trottoir en pente, le bassin bascule à l'inverse de façon à nous laisser droit et stable. La posture initie, renforce et guide le mouvement, celle-ci résulte d'une combinaison entre :

- **le système pyramidal** : système volontaire, lié à l'action qui mobilise les fibres musculaires phasiques. (muscles superficiels impliqués dans le mouvement)
- **le système extrapyramidal** : système involontaire, automatique qui passe par la moelle épinière qui sollicite les fibres musculaires toniques et tonico-phasiques, non fatigables. (muscles profonds impliqués dans la posture).

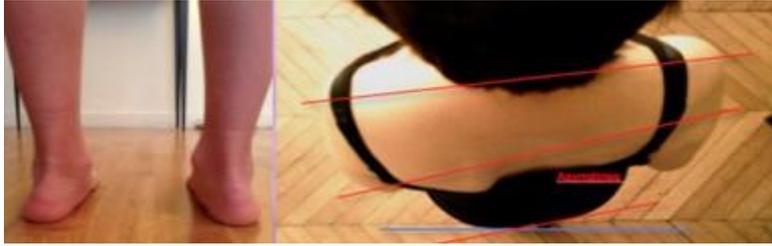
Regarder les conséquences avant de chercher les causes

La première démarche en posturologie est donc l'identification des différentes compensations du corps. On va procéder donc à une vérification des postures des différents étages que nous avons cités précédemment : dans les 3 plans de l'espace, nous observerons d'abord les hanches et les épaules.

Dans cet article, nous mettrons des exemples particuliers sur chaque niveau. Un grand nombre de cas peuvent être rencontrés, avec une grande combinaison de compensations. Ici, nous souhaitons vous sensibiliser à une approche de la posturologie et à avoir des indices, afin de rediriger le cas échéant les sujets vers des spécialistes.

Par exemple, nous pouvons avoir des pieds en valgus (absence de la voûte plantaire) (*photo 1*), qui amènent à une compensation au niveau du bassin et des épaules (en avant ou en

arrière). (Photo 2). Il s'agit dès lors de savoir **POURQUOI** il existe ces compensations qui sont les conséquences d'une défaillance du système posturales (causes).



Une évaluation complète des différents capteurs du corps doit alors être faite. Le but n'est pas d'effacer les compensations immédiatement (par exemple, via de l'ostéopathie) mais de ramener le corps vers une posture moins pathogène.

Recherche des causes

Maintenant que nous avons perçu les compensations ou défauts de postures, nous avons des indices pour savoir quels sont les capteurs qui peuvent être défaillants.



Hypo-converge de l'œil droit

Par exemple, les yeux peuvent présenter une hypo-convergence (*photo*). Cette incapacité à faire converger les yeux de manière symétriques peut être corrigée par un travail orthoptique...



Photo Vincent Estignard - Postur'Golf

La mauvaise posture peut être également influencée par la mâchoire. La photo montre une personne qui a une dentition symétrique lorsqu'elle a la bouche fermée. Cependant, une asymétrie est présente bouche ouverte. Cette asymétrie peut amener à une rotation des épaules

ou des hanches. Il ne faut donc pas se fier uniquement aux dents. Les répercussions des asymétries de la mâchoire et des muscles sont plus néfastes globalement et sur le long terme.

Par ailleurs, la sensibilité aux micro-courants (causés par le port d'une bague par exemple) peut être une cause d'une asymétrie d'un des étages articulaires. Ainsi, le simple fait de retirer l'alliance autorise la personne à effectuer la rotation de la tête.

Vers un retour à la symétrie

Le travail abordé en posturologie est un travail global et informatif. Il s'agit ici de ne pas contraindre le système mais de (re)donner des informations symétriques pour que les compensations présentes soient éliminées. Une approche multidisciplinaire est alors nécessaire : orthoptie, podologie, ostéopathie (etc.) sont autant de disciplines, que le posturologue doit connaître pour les recommander à son patient. Le traitement n'amène pas à une correction par la compensation d'un défaut d'information. Un marionnettiste qui a la main penchée aura une marionnette penchée... Si l'information n'est pas symétrique, la marionnette restera penchée. Impossible d'être droit même en faisant 10h d'exercices par jour avec des pieds asymétriques et un problème de convergence, même si c'est bénéfique pour la physiologie globale ...

Ainsi, confronté à des blessures récurrentes alors que toutes les précautions sont prises sur le terrain, l'entraîneur doit être interpellé et focaliser son observation sur ces détails en apparence anodins, afin d'orienter son athlète vers un spécialiste de la posture.

Benjamin DUMORTIER, Préparateur Physique

Vincent Estignard, Kinésithérapeute, Ostéopathe et Posturologue