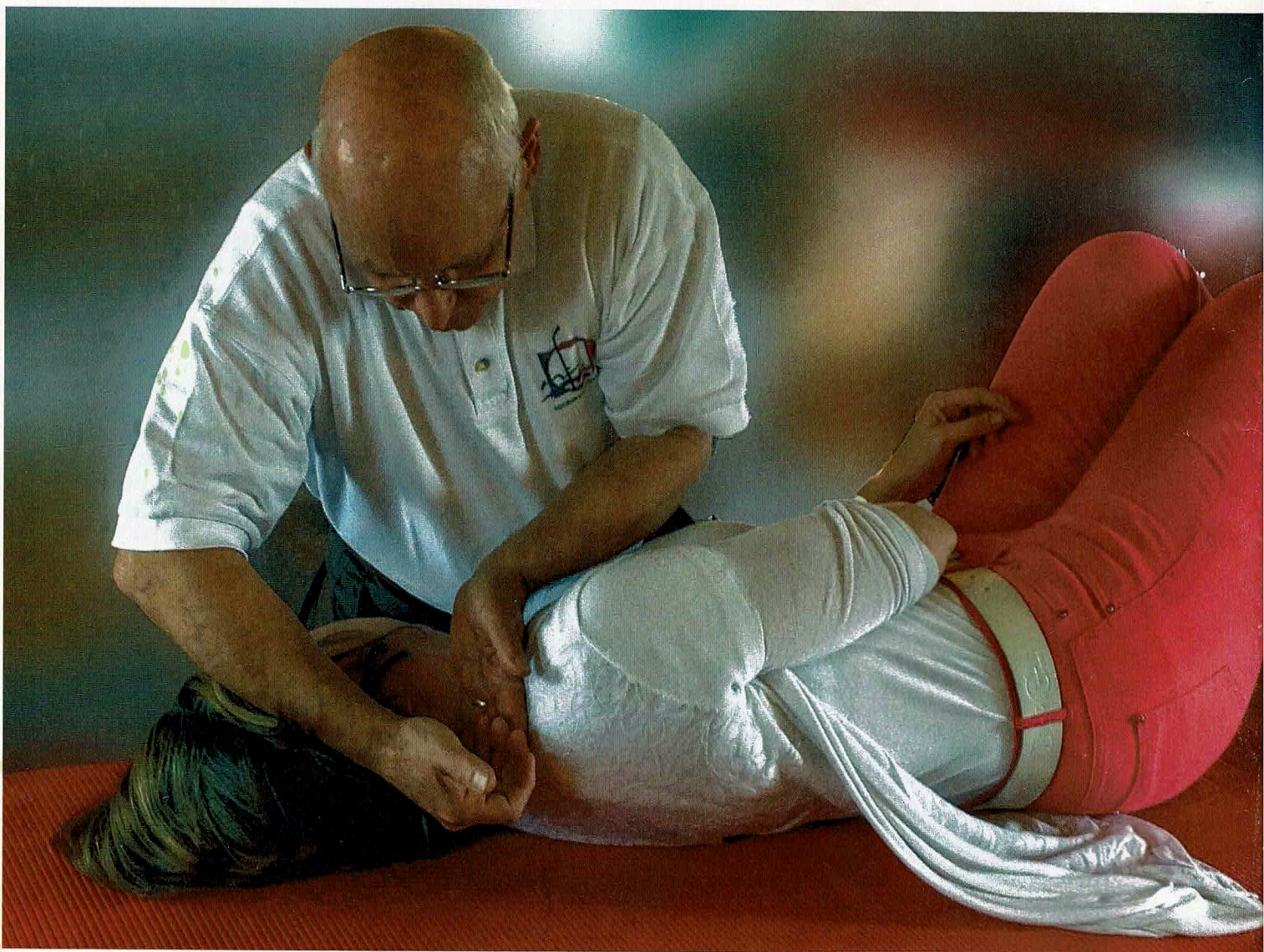


Cette méthode douce, en libérant votre corps des blocages causés par des traumatismes parfois anciens, peut soulager vos douleurs. Étonnant!

La microkinésithérapie est bien davantage qu'une énième technique de massage destinée à soulager la douleur. Il s'agit d'une méthode de soin manuelle, par laquelle le praticien (titulaire d'un diplôme d'État de kinésithérapie ou de médecine) palpe doucement le corps du patient, sans craquer ni appuyer sur les zones douloureuses, comme une caresse. Le patient peut rester habillé. Objectif: libérer le

corps du blocage causé par un traumatisme. Comment cela marche-t-il? Nous avons demandé à Marianne Vanden Broeck (photo ci-dessus), microkinésithérapeute et secrétaire de l'Association belge du même nom de nous l'expliquer. «Notre but est de rechercher la mémoire d'un traumatisme et d'en déterminer la cause. Concrètement, chaque jour peut vous amener un événement douloureux:

un deuil, une chute, l'annonce d'une mauvaise nouvelle, une ambiance familiale ou professionnelle négative, une dispute... Votre corps va ressentir cet événement; soit il va pouvoir le gérer, alors tout va bien et on ne le retrouvera pas. Soit il ne pourra pas le gérer car cela lui demande trop d'énergie et le traumatisme va alors se loger dans une partie du corps: le genou, le coude, les lombaires... Vous aurez



Photos: DR

La microkinésithérapie,

La découverte des micromouvements

Deux kinésithérapeutes lorrains, Daniel Grosjean (grande photo) et Patrice Benini, ont mis au point la "microkinésithérapie", en se basant sur la découverte de l'ostéopathe américain William Garner Sutherland, auteur, en 1939, de "The Cranial Bowl". L'Américain y expliquait déjà que si l'on palpe finement les os du crâne, on s'aperçoit qu'ils sont animés d'un micromouvement d'aller/retour qui se fait selon un rythme constant pratiquement invariable, de huit à quatorze mouvements par minute, selon les individus, soit trois secondes dans chaque sens. Et il compare cela à... une respiration. Il nomme dès lors ce mouvement : "mécanisme respiratoire primaire". Mais l'ostéopathe observe également que les articulations du corps répondent très bien à certaines mobilisations manuelles, très douces, qui permettent au microthérapeute de sentir la direction dans laquelle une articulation a été forcée. Ainsi, en suivant ce mouvement de lésion jusqu'à un point d'immobilité relative des tissus, il permet au corps d'effectuer une poussée correctrice. À l'époque, on jugea sa découverte fantaisiste et il fallut attendre les années 70 pour que l'on s'intéresse à nouveau à l'ostéopathie crânienne. Par la suite, Grosjean et Bénini ont retrouvé le même micromouvement au niveau des muscles. Les deux découvertes de Sutherland (le mouvement respiratoire primaire et la correction "fluidique"), ainsi que l'objectif d'améliorer la santé, font donc partie des données de base de la microkinésithérapie. Mais la technique utilisée par celle-ci est bien différente de celle de l'ostéopathie. **M.B.**
Source : "Ces chocs qui détruisent votre santé", D. Grosjean-P. Bénini, Centre de formation à la microkinésithérapie, 1996.



de la migraine, mal au dos, au ventre, ou des allergies. Mais attention, la manifestation du traumatisme n'est pas immédiate, on peut la retrouver parfois dix ans après ! » Le microkinésithérapeute établit le lien entre la douleur et le traumatisme qui l'a causée, car il sait dans quel tissu celui-ci va se loger. Et heureusement, car l'endroit où se manifeste la douleur ne correspond pas nécessairement

à l'endroit du traumatisme ! Un exemple ? Celui de Fabienne (prénom d'emprunt) qui est arrivée chez Marianne Vanden Broeck en catastrophe, pliée en deux après avoir passé l'aspirateur... La séance de microkinésithérapie a révélé que son lumbago était en fait la manifestation de l'énorme surcharge de travail que lui avait valu la dépression de son mari, cinq ans plus tôt. La praticienne a pu dater l'événement au moment où les points de douleur se sont libérés. « Cette datation n'a pas nécessairement un intérêt pour le patient, nous dit-elle, mais le corps, lui, sait ». Toujours est-il qu'après quelques palpations douces, Fabienne est rentrée chez elle droite comme un i. Mais comment le microkinésithérapeute peut-il établir ce lien sans envisager qu'il puisse s'agir simplement d'un "faux mouvement" ? « On en fait tout le temps, des "faux mouvements" ! Et le corps normalement peut suivre, répond la kinésithérapeute. Quand vous travaillez dans votre jardin, votre corps peut assumer tous vos gestes... ou pas. S'il n'assume pas, c'est qu'un événement a, un jour, créé un blocage qui ne lui permet plus, tout à coup, d'encaisser tel ou tel mouvement. »

TOUTE DOULEUR PEUT ÊTRE TRAITÉE

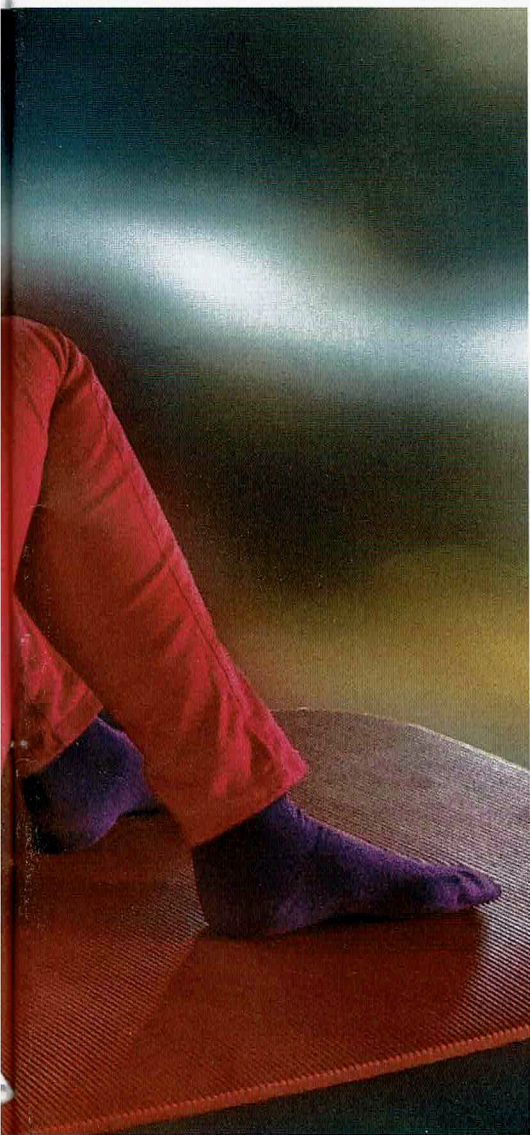
La microkinésithérapie se base sur les quatre tissus qui composent notre corps : sanguin, viscéral, nerveux et musculaire. Une fois qu'il a situé dans quel tissu se trouve le point de blocage, le praticien "libère" celui-ci par une légère manipulation, indolore. Bien souvent, les patients s'adressent aux microthérapeutes après avoir éprouvé les techniques traditionnelles sans le résultat escompté ou parce que leur médecin ne sait plus trop quoi leur conseiller... Il faut savoir cependant que la microkinésithérapie n'est pas remboursée par la mutuelle et que ceux qui la pratiquent ne posent pas de diagnostic et ne remplacent pas une prescription de médicament ou de kinésithérapie traditionnelle. Pour certains blocages ou douleurs, une seule séance suffit (comptez en moyenne 50 euros), mais parfois, deux ou trois sont nécessaires sur l'année. « On peut proposer une séance de microkinésithérapie,

par exemple, à quelqu'un qui, tous les deux ans, se voit prescrire des séances de kiné pour la même chose. On peut alors penser qu'il y a de la "mémoire" sur le tendon en question », remarque Marianne Vanden Broeck. Il faut compter entre 24 heures et une semaine pour que la douleur s'élimine, que le corps "se nettoie". D'où le conseil de boire beaucoup d'eau durant les jours qui suivent. Avec quelles douleurs peut-on venir se présenter à une séance de microkinésithérapie ? « Avec tout, nous répond la praticienne. Tant pour des douleurs mentales que physiques. Aussi en prévention. Mais j'insiste : la microkinésithérapie est une discipline complémentaire aux traitements traditionnels. Elle représente simplement un maillon dans une chaîne de soins. » C'est ainsi qu'on retrouve dans son cabinet : un bébé de 2 mois avec un reflux (une séance suffit généralement), un enfant de 6 ans qui souffre d'énurésie (souvent une séance, parfois plus), mais aussi des personnes qui souffrent de tics ou de TOC (troubles obsessionnels compulsifs), de cystites à répétition, de torticolis, de claquages, de troubles du sommeil, de migraines, de maladies chroniques (fibromyalgies, Parkinson, lombalgies, douleurs liées à la chimiothérapie)... « Un jour, un étudiant est venu me voir parce qu'il souffrait de maux de tête et ne dormait plus, se souvient la microkinésithérapeute. Il ne m'a rien dit d'autre. Je lui ai découvert une addiction... au cannabis. Un parent, très sévère, le traitait d'incapable depuis des années. Il a cru que le cannabis l'aiderait. » Bien sûr, cela ne marche pas toujours, si le thérapeute ne parvient pas à libérer le blocage ou si le corps du patient n'est pas prêt à "jouer le jeu". Comme ce fut le cas avec cette dame que son mari battait et qui n'a jamais voulu le lui confier. Pourtant, la microkinésithérapeute lui avait signalé à plusieurs reprises être tombée sur "un territoire d'agression"...

Myriam Bru.

Association belge des microkinésithérapeutes asbl, 74 av. Van Goidtsnoven, 1190 Forest. Tél. 0475-92 79 39 ou 02-343 66 82.

Liste des thérapeutes agréés : www.microkinesitherapie.be/



comme une caresse !