

ORTHOPRACTIE

Soulager les douleurs en douceur

Pour Marie Thérèse, 72 ans, l'orthopractie a eu raison de ses douleurs persistantes au poignet. Quant à Fabienne, 25 ans, ses souffrances cervicales ne sont plus qu'un lointain souvenir. Comme l'ostéopathie, l'orthopractie est une thérapie manuelle mais, selon ses promoteurs, elle semble donner des résultats plus intéressants. Elle suscite l'intérêt des chercheurs en neurophysiologie, notamment à l'hôpital de Toulouse-Rangueil. L'originalité de la méthode : le malade reste debout pendant le traitement. Cela n'a l'air de rien mais, selon ses praticiens, c'est une vraie révolution.

Pour qui ?

Cette thérapie peut être indiquée en cas de mal de dos, de certaines sciatiques, d'entorses ou de tendinites à répétition, certains troubles de l'équilibre, certains types d'acouphènes ou, chez l'enfant des difficultés à contrôler son corps dans l'espace. Ces pathologies fonctionnelles résulteraient en fait d'un déséquilibre, parfois minime, de la posture.

Un fragile équilibre

Notre condition d'Homme, c'est de vivre debout, sur les quelques centimètres carrés de nos pieds, en résistant à la pesanteur qui nous tire vers le bas. Pour relever ce défi, notre peau, nos muscles, nos oreilles, nos yeux et notre cerveau doivent « dialoguer » entre eux en permanence. La station verticale est le résultat d'un subtil équilibre entre ces organes, équilibre dont les chercheurs de Toulouse-Rangueil s'efforcent de percer les mystères en observant notamment ce qui se passe chez les cosmonautes.

Quand tout va bien, nous vivons debout, confortablement, sans douleur. Mais un stress physique ou affectif, voire une mauvaise occlusion de la mandibule ou un problème de convergence pourraient rompre ce fragile équilibre et occasionner une affection douloureuse de type mal de dos.

On reste debout

L'orthopractie se pratique debout parce que tous les mécanismes qui nous permettent de fonctionner et de le faire avec un minimum de coût énergétique, sont organisés autour de la posture verticale. Celui qui souffre ne demande t'il pas à « être remis sur pied » ! Des organes comme les petits muscles spinaux qui tiennent les vertèbres ne fonctionnent d'ailleurs qu'en station verticale.

C'est donc dans cette position que notre cerveau est à même de corriger, en temps réel, les déséquilibres de la posture qui sont sources de douleurs.

En quoi cela consiste ?

« En orthopractie, c'est le cerveau qui fait le travail à notre place, sans que le patient s'en rende compte » explique Jean Luc Safin, kinésithérapeute et promoteur de la méthode en France. Il effectue des petites pressions, des stimulations manuelles au niveau de la peau, des tendons, des muscles et des ligaments, là où ça fait mal, destinées à faire réagir le cerveau. Il n'y a ni manipulations articulaires ni massages. Chaque séance dure environ de 2 à 40 minutes.

Le cerveau est mis dans l'obligation de réagir, des circuits nerveux s'ouvrent, permettant la reprise du « dialogue » avec l'organe qui s'était installé dans un mauvais fonctionnement. Le

retour à l'équilibre de la posture se fait rapidement, le tissu irrité retrouve sa plasticité, l'inflammation et la douleur disparaissent.

Mais attention, « c'est la qualité de la stimulation qui compte, et non sa force ! » précise Jean Luc Safin. Il faut une grande pratique que seuls peuvent dispenser de vrais professionnels.

Faut-il répéter les séances ?

Non, dans la majorité des cas. Marie Thérèse qui souffrait de douleurs récurrentes du poignet associées à des troubles de la sensibilité et avait reçu plusieurs infiltrations sans succès, reconnaît dix ans après qu'une seule séance d'orthopractie l'a tirée d'affaire. En revanche, une absence de résultat après une ou deux séances doit évoquer un diagnostic mal posé ou un cas ne relevant pas de l'orthopractie.

L'amélioration peut être immédiate ou progressive et différée de quelques jours.

Les contre-indications et les limites...

Selon Jean Luc Safin, « si l'orthopractie est mise en œuvre par un praticien qualifié, elle est sans aucun risque pour le patient, qu'il s'agisse d'un enfant, d'une femme enceinte ou d'un senior souffrant d'ostéoporose ou d'arthrose avancée. Bon nombre de patients se demandent d'ailleurs si on leur a fait quelque chose tant la méthode est dépourvue d'agressivité ! »

Quant aux limites, si l'orthopractie ne peut ni soigner les maladies organiques ni les lésions de tissus, en revanche, elle peut constituer un complément intéressant au traitement.

Où s'adresser ?

Les orthopracticiens sont des professionnels de la santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, chiropracteurs) qui ont reçu une formation spécialisée. Ils sont 500 en France, regroupés au sein de l'APRO (Association Posturologie Orthopractie)

Dominique Padirac.