

McKenzie : faire fi des douleurs dorsales

La sédentarité et les heures passées devant les écrans mettent le dos à rude épreuve. La méthode McKenzie, développée à Poitiers et élargie au Grand Ouest, soulage ces douleurs.

Douleurs cervicales s'étendant parfois jusqu'au bras, accompagnées ou non de céphalées... Les personnes souffrant de tels symptômes sont de plus en plus nombreuses. Elles ont doublé par exemple en consultation de médecine du travail, au CHU de Poitiers, indique Evangelos Kaplanis, kiné et ergothérapeute, cadre supérieur de santé dans cet établissement de la Vienne.

Et ces cervico-brachialgies véritables plaies dans les entreprises et les services du secteur tertiaire touchent désormais une population plus jeune. Les ados souffriraient aussi de douleurs qu'on liait, jadis, à l'âge !

Si le poids des années intervient dans certains cas (arthrose cervicale), la cause de ce mal (et plus

largement des douleurs dorsales) nous est imputable. Nous vivons en mauvaise posture, tête en avant, devant nos écrans, nos tablettes...



Cette méthode s'applique aussi bien au niveau lombaire que dorsal ou cervical. Ici, le kiné pratique une rétraction cervicale. - (Photo NR, Sylvaine Hausseguy)

Un programme d'exercices adapté à chaque patient

Ce constat quelques kinésithérapeutes l'avaient fait depuis de nombreuses années, particulièrement à Poitiers où depuis la fin des années quatre-vingt-dix, plusieurs d'entre eux se sont formés à la méthode McKenzie, sous l'impulsion d'Evangelos Kaplanis.

Une association a d'ailleurs été créée en 2007. Son président, Jean-Marie Pavy, rappelle les grands principes de ce concept validé par de nombreuses études scientifiques, qu'on doit à un kinésithérapeute néo-zélandais, Robin McKenzie au début des années quatre-vingt.

Elle est basée sur une évaluation, un interrogatoire détaillé du patient et des tests cliniques précis qui permettent d'évaluer les douleurs, l'amplitude des mouvements. Le résultat de ce bilan permet de proposer un traitement adapté à chaque patient. Il s'agit d'un programme d'exercices (flexion, rotation, rétraction cervicale, extension lombaire...) à pratiquer pour soulager les douleurs.

Et il faut, ajoute Evangelos Kaplanis « que le patient apprenne à connaître son environnement ergonomique et à corriger ses postures. » Cette prise en charge est d'autant plus originale qu'elle amène le patient à avoir une meilleure connaissance de la mécanique vertébrale et à être acteur de ses soins.

A l'issue de la première séance, le patient repart avec une série d'exercices à faire. Une évaluation est faite à chaque rendez-vous. S'il respecte ce programme, les résultats sont très vite probants.

La collaboration entre libéraux et hospitaliers au sein même de l'unité Rachis et neurostimulation du CHU de Poitiers a permis d'intégrer cette méthode dans le parcours de soins du patient poitevin. On note une forte augmentation des prescriptions pour une prise en charge McKenzie, signe d'une adhésion des médecins prescripteurs.

Dans un même temps, Poitiers est devenu le principal centre de formation. 600 kinés sur les 3.600 kinés McKenzie en France ont suivi leur formation à Poitiers. Un possible élargissement du réseau aux régions Centre-Val de Loire et Pays de la Loire ne serait pas impossible.

A suivre : le troisième printemps du rachis

L'association de Praticiens McKenzie, en collaboration avec l'Unité Rachis et Neurostimulation du CHU de Poitiers organise le 3^e Printemps du Rachis sur le thème « Les cervico-brachialgies » ce vendredi 20 mars à 20 heures, amphithéâtre de la tour Jean-Bernard, CHU de Poitiers. Au programme : rencontre et exposés avec des chirurgiens, neurochirurgiens et des praticiens diplômés McKenzie/Médecine du Travail.