

Techniques de postures et d'étirements



La Rééducation Posturale Globale (RPG) et la Reconstruction Posturale (RP) sont des techniques issues de la méthode mise au point par Madame Mézières.

Ce sont des techniques kinésithérapiques généralistes fondées sur le concept des chaînes musculaires. Elles s'appuient sur des exercices de postures d'étirement progressif, de respiration et de stimulation de la proprioception dans le cadre d'une réflexion biomécanique. Elles mettent l'accent sur le caractère individuel des réactions du patient au traitement.

Nos muscles statiques sont organisés sous forme de chaînes musculaires, chaque muscle ou groupe musculaire n'en constituant qu'un maillon.

Ceci entraîne qu'un étirement local sera obligatoirement récupéré par un raccourcissement en un point quelconque de la chaîne.

Pour allonger un élastique, il faut tirer à ses deux extrémités. Il en sera de même pour une chaîne musculaire qui va de la tête aux pieds. Seuls des étirements globaux, interdisant toute compensation, sont réellement efficaces.

/1 / 2 / 3

Illustration de posture de traitement.

Le raccourcissement des muscles comprime les articulations.

Tout muscle raide est faible.

Pas d'efficacité sans globalité.

La mise en tension d'une chaîne musculaire se fait toujours d'une manière lente, douce et progressive.

Aucun exercice ne doit être forcé.

/4

Radios de contrôle

/5

Nous établissons un bilan musculo-squelettique général: déformations, raideurs, manques d'amplitude...

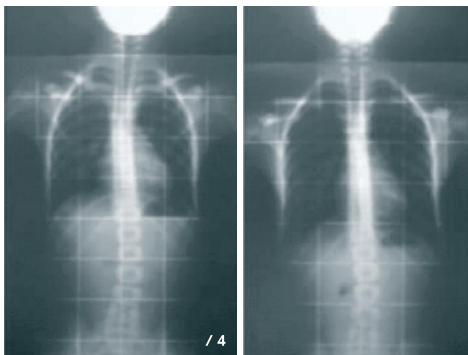
Evolution en cours de traitement



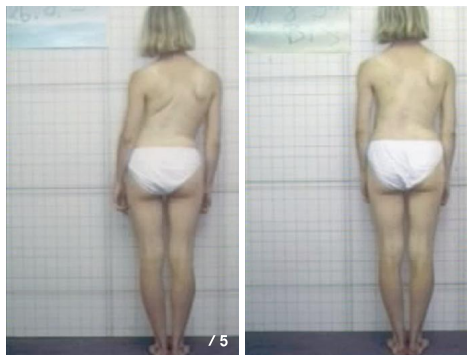
/ 1



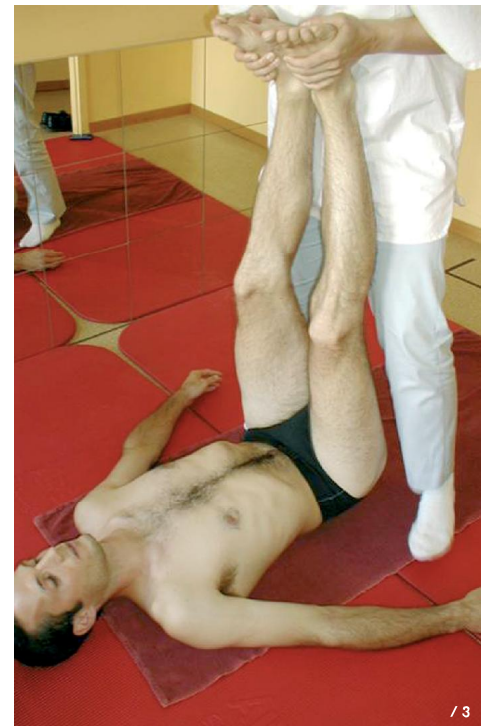
/ 2



/ 4



/ 5



/ 3