

PRÉVENTION EN KINÉSITHÉRAPIE

LA PLACE DE LA MUSCULATION

En France, 45 % des plus de 18 ans – soit **vingt millions de personnes** – ont des antécédents concernant l'appareil locomoteur : problèmes de dos, d'articulations, de muscles, de tendons, etc. (source Inserm). Que faire, dans notre société de plus en plus sédentaire et vieillissante, pour prévenir ces pathologies mécaniques de l'appareil locomoteur ? PAR DAVID GUEDIN*



© sidonnel / iStockphoto

Aujourd'hui, pour ces pathologies, la Haute autorité de santé (HAS) recommande de préférence une approche non médicamenteuse de prévention primaire et secondaire : prise en charge psychosociale, pratique régulière d'activités physiques, hygiène alimentaire... Les pouvoirs publics soutiennent également ces démarches (financement par les agences régionales de santé – ARS, etc.).

Depuis quelques années, les intervenants issus de la filière Staps ont fortement investi ce champ de la prévention. Les kinésithérapeutes y ont également toute leur place, à condition de valoriser leur spécificité auprès des particuliers et des entreprises, y compris dans le domaine de la musculation préventive.

À chacun ses objectifs

Dans un premier temps, le kinésithérapeute devra bien définir les objectifs selon la demande des individus : prévention primaire et bien-être au quotidien, ralentissement des effets du vieillissement, prévention secondaire en cas de pathologie mécanique de l'appareil locomoteur, amélioration des performances sportives, esthétisme, bodybuilding – parfois, ce dernier objectif dessert l'image de la musculation en tant qu'outil de prévention. Il arrive que certains patients redoutent de "devenir comme les culturistes" s'ils travaillent avec des haltères. Or nous savons, au contraire, que la prise de masse musculaire dépend d'un protocole bien spécifique associé à une alimentation particulière.

Différents protocoles

Le protocole qui sera mis en place dépend de plusieurs variables : les objectifs de la personne concernée, sa morphologie et ses capacités selon son sexe, son âge et son état de forme au moment "M". Selon ces variables, on pourra choisir un protocole en fonction du temps (par exemple, la

méthode Tabata), du nombre de séries et de répétitions avec un pourcentage de la charge maximum à soulever, ou encore du ressenti du patient (la méthode Kracht Revalidatie Systeem, par exemple). Dans la conception du protocole, d'autres variables sont également à maîtriser comme le type de contractions sollicitées, les muscles à renforcer, la détermination du temps de repos, la durée des séances ou encore la motivation.

Un matériel simple suffit

Pas besoin de grand chose pour réaliser des exercices de musculation de qualité. Le poids du corps, des bandes élastiques, des haltères, un *swiss-ball* conviendront parfaitement.

La phase d'apprentissage est primordiale, d'une part pour mémoriser les enchaînements corporels, mais aussi pour automatiser les bonnes postures grâce aux corrections minutieuses du pratiquant par le praticien. En effet, des exercices mal réalisés peuvent entraîner des douleurs, voire des lésions, alors que le but est d'améliorer la santé.

Il est très important d'être bien guidé, par un kinésithérapeute formé à ces techniques, de sorte que le patient puisse devenir autonome par la suite. Il faut se méfier des salles de musculation où le matériel est laissé à disposition, sans explications suffisantes. La musculation est bénéfique dans le cadre de la prévention en kinésithérapie. De nombreuses études scientifiques ont prouvé son intérêt, par exemple pour la prévention des lombalgies. Mais cette compétence de notre métier reste trop peu transmise dans notre formation initiale, et devrait être davantage développée dans notre pratique. ■

*MK chargé des cours de renforcement musculaire à l'IFMK de Dijon et formateur à Kiné Ouest Prévention. Plus d'infos :

www.kineouestprevention.com