

Quelques recommandations de la commission scientifique

Concernant le contexte :

La commission scientifique et pédagogique du CNPK traite de **LA SPECIFICITE DU KINESITHERAPEUTE en situation de PREVENTEUR.**
Dans le cadre d'une démarche préventive, collective, interdisciplinaire, l'action du Kinésithérapeute est à l'interface entre le collectif et la personne.

Nous préférons utiliser le terme « personne » à celui « d'opérateur » afin de bien souligner l'approche globale que nous souhaitons avoir et qui s'applique à deux domaines :

- L'activité : nous ne nous limitons pas aux seules activités professionnelles, mais prenons en compte les loisirs et les activités domestiques de la personne.
- Le corps : nous en avons une vision globale, avec les notions de compensations et d'adaptations que cela suppose.
- Il faut ajouter l'importance que nous accordons au discours et à l'émotionnel de la personne, vision anthropologique de notre approche.

- La CS a dégagé la notion d'ergonomie de proximité.

Voir doc joint (un peu long !)

Concernant le rachis :

5 - Il faut donner la priorité à la prévention des problèmes discaux.

C'est une mesure de santé publique.

Il faut pour cela et en priorité :

- **Enseigner des techniques de soulever de charges.**
- **Eduquer aux positions assises**

A ce sujet, la CS pose un préalable : **IL N'Y A PAS DE BONNE POSITION ASSISE.** si elle est maintenue. Il y a plutôt diverses positions, antidotes les unes des autres, qui doivent se succéder.

6 - à la notion de verrouillage lombaire qui bien souvent encore aujourd'hui se trouve, dans la pratique, être une rétroversion du bassin, et celle de Lordose Physiologique, avec le risque de l'hyper lordose, nous préférons celle de **Lordose Etirée Stable.** (LES).

7 - à la flexion des membres inférieurs, la CS préfère la notion de **“flexion autour des hanches** avec recul des fesses, afin d'éviter l'accroupissement (qui contrarie la LES et/ou éloigne de la charge, et qui augmente les contraintes au niveau des genoux). D'où l'importance de valoriser la connaissance de la hanche, et de la perception de la rotation du tronc autour de l'axe trans-coxo-fémoral.

Concernant notre approche et notre positionnement :

4 - La CS recommande à ses formateurs de se positionner en tant qu 'expert de l'hygiène des gestes et des postures. Le stagiaire ayant, lui, dans son domaine d'activité professionnelle, une expertise de métier, acquise, d'une part, par la connaissance et l'expérience quotidienne des procédures à respecter et, d'autre part, par l'habitude de son environnement.

8 - Notre approche doit tenir compte et valoriser **la spécificité du Kinésithérapeute** :

- **La biomécanique**
- **Analyse gestuelle et posturale fine**
- **Education et enrichissement proprioceptifs**, le "ressenti", dans un climat si possible ludique, nous aimons bien cette notion de "motricité jubilante" de Dolto.
- **Utilisation de la Main comme outil pédagogique**, permettant d'informer de façon rapide et efficace le corps de l'individu à éduquer. (11)

Concernant les TMS :

La CS émet l'hypothèse que les individus sujets aux TMS font trop travailler certaines parties de leur corps et, pour des raisons diverses, n'exploitent pas la mobilité de l'ensemble. Il s'agit donc de libérer un potentiel gestuel en levant les obstacles.

1ere recommandation : Se méfier des demandes de « gymnastique » ou d'étirements ». Bien resituer l'importance relative de la gymnastique et des échauffements dans la démarche globale de prévention. Elle n'exonère pas l'entreprise de tout le volet ergonomique et **éducatif** de l'individu.

2 ème recommandation : en attendant mieux, à « gymnastique préventive » préférer « gestuelle préventive ».

3 ème recommandation : notre approche gestuelle doit être essentiellement une découverte gestuelle. Elle a pour objectif une prise de conscience corporelle. C'est la **gestuelle élémentaire. Elle ne doit pas être une gymnastique de rendement.**

4 ème recommandation : Par définition, cette gestuelle de base ne se limite pas au cadre et geste professionnels, mais s'intéresse à l'individu dans son entier, sa gestuelle de tous les jours, hors de l'entreprise.

La gestuelle préventive, propose à la personne, les éléments d'une gestuelle élémentaire lui permettant de s'auto évaluer, de sortir de ses routines et prédominances gestuelles liées à ses caractéristiques personnelles et, grâce à la guidance MK, de construire ou co-construire un geste plus pertinent et plus hygiénique.