Kinesither Rev 2015;15(164–165):41–52

Méthodes et positions d'étirements : logique, précision et individualisation pour plus d'efficacité

Stretching methods and positions: Logic, precision and individualization for greater efficiency

2, rue du bac, 51480 Cumières, France

Christophe Geoffroy

Reçu le 18 juin 2015 ; accepté le 29 juin 2015

RÉSUMÉ

Les étirements ? OUI, à la condition de ne pas faire n'importe quoi ! La pratique des étirements nous concerne tous. Les étirements sont aujourd'hui sous-utilisés ou mal utilisés, et pourtant ils ont une importance capitale pour le bien-être et la santé de l'homme ! Cet article propose d'aller plus loin et certains conseils vont probablement à l'encontre des pratiques habituelles. Ainsi, des méthodes et positions appropriées sont présentées en fonction des objectifs, afin de les utiliser d'une manière plus juste et efficace dans le quotidien.

Niveau de preuve. – NA.

© 2015 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Mots clés

Exigence
Hygiène de vie
Logique
Méthode
Mobilité
Objectif
Outil
Précision
Prévention

SUMMARY

Stretching? Yes, if you know what you're doing! Stretching concerns us all. Stretching is today under-used or misused, but has a key role to play in human well-being and health. This article is meant to encourage you to go further, with some advice that may clash with received wisdom. Methods and appropriate positions are presented according to specific objectives, so that they can be used more precisely and effectively in day-to-day practice.

Level of evidence. – *NA.*

© 2015 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

Keywords

Requirement
Lifestyle
Logic
Method
Mobility
Goal
Tool
Precision
Prevention

Lorsque l'on pense « étirement », on visualise souvent le sportif qui s'étire – par exemple, sur le bord du terrain – avant ou après un effort. Mais ces exercices ne sont pas réservés aux seuls sportifs, bien au contraire : les étirements, à la base de l'entretien de la mobilité du corps, devraient faire partie du quotidien de l'homme, au même titre que le brossage des dents !

En agissant directement sur les tissus composant le corps humain, les étirements peuvent augmenter le capital santé : en effet, ils permettent d'entretenir les amplitudes articulaires, lever les tensions musculaires, améliorer les

DOIs des articles originaux :
http://dx.doi.org/10.1016/j.kine.2015.06.009
http://dx.doi.org/10.1016/j.kine.2015.06.008
http://dx.doi.org/10.1016/j.kine.2015.07.001

http://dx.doi.org/10.1016/j.kine.2015.07.002

© 2015 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Adresse e-mail :
geoffroykine@orange.fr

Note de la rédaction

Cet article fait partie d'un ensemble indissociable publié dans ce numéro sous forme d'un dossier nommé « Les étirements musculo-tendineux : vérités et réalités d'experts » et composé des articles suivants :

- Gedda M. Les étirements musculo-tendineux : vérités et réalités d'experts. Kinesither Rev 2015; 15 (164–165).
- Portero P, Farcy S, Rabita G. Évaluation de l'extensibilité du système musculo-articulaire humain *in vivo*. Kinesither Rev 2015; 15 (164–165).
- Portero P, McNair P. Les étirements musculo-tendineux : des données scientifiques à une pratique raisonnée. Kinesither Rev 2015; 15 (164–165).
- Geoffroy C. Méthodes et positions d'étirements : logique, précision et individualisation pour plus d'efficacité. Kinesither Rev 2015; 15 (164–165).

glissements inter-tissulaires, atteindre un état de détente, « mettre en route » le corps au quotidien ou encore activer la musculature avant un effort physique.
Outils absolus du kinésithérapeute, les étirements devraient être davantage utilisés dans d'autres circonstances (en prévention – sur le lieu de travail – à l'école – par les seniors, etc.). Mais pour augmenter le nombre de pratiquants, nous devons rendre la discipline accessible à tous. Car, la diversité des méthodes proposées et des positions d'étirements, élargit, certes, le champ de leur utilisation, mais entraîne aussi la confusion et surtout des erreurs dans leurs applications.

La réussite passe par une sélection des méthodes et des positions à utiliser, puis par la formation des patients.

En expliquant, avec précision et exigence, qu'il existe plusieurs façons de s'étirer, en montrant les différentes positions

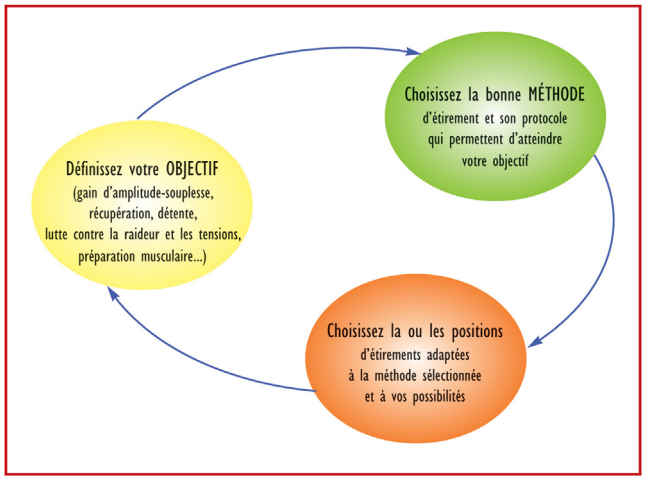

Figure 1. Démarche à suivre pour pratiquer les étirements efficacement.

à adopter, chacun sera en mesure de ressentir les bienfaits des étirements et s'approprier plus facilement cette pratique. Un schéma plein de logique et de bon sens : la *Fig. 1* résume la démarche à suivre pour pratiquer les étirements efficacement *(Fig. 1)*.
Respecter ces étapes est la clé de votre réussite :

- connaître les différentes méthodes d'étirements ;
- utiliser la bonne méthode en fonction de l'objectif fixé ;
- adapter les positions d'étirement inhérentes à la méthode et aux possibilités de chacun ;
- répéter régulièrement ces exercices.

DES MÉTHODES SIMPLES ET EFFICACES

Il n'existe pas une façon de s'étirer, mais plusieurs, incluses dans différentes méthodes possédant chacune des protocoles adaptés et comprenant, eux aussi, différentes positions *(Tableau I)*.

Utiliser les étirements avec logique, c'est adapter la méthode et les positions à votre objectif.

Tableau I. Objectifs et méthodes.

Objectifs	Obligations	Méthodes	Position à adopter
Préparation à l'effort	Activation du tonus musculaire	Activo-dynamique	Proche des situations d'effort – essentiellement debout
Restitution d'amplitude après effort	Inhibition du tonus musculaire – réflexe myotatique inversé	Passif en phase élastique	Confortable, stable, favorable au relâchement, sans parasitage périphérique, adaptée aux possibilités du sujet
Gain d'amplitude – amélioration de l'extensibilité	Inhibition du tonus musculaire – réflexe myotatique inversé	Posture passive	Confortable, stable, favorable au relâchement, sans parasitage périphérique, adaptée aux possibilités du sujet
Levée de tensions – récupération d'amplitude	Inhibition du tonus musculaire – réflexe d'inhibition post-isométrique	Activo-passif (CRE)	À réaliser de préférence avec un thérapeute. Position de confort, favorable au relâchement

Download English Version:

https://daneshyari.com/en/article/2622333

Download Persian Version:

https://daneshyari.com/article/2622333

Daneshyari.com