

Nages de salon : les bienfaits de la natation sans eau

ROLAND SULTANA (1), ARNAUD CHOPLIN (2), GILBERT HEURLEY (3)

Les nages de salon permettent de reproduire sur terre les effets de la natation (apesanteur, antalgie, etc.). Leur champ d'application est vaste : prévention et traitement de fond des lombalgies, dorsalgies et cervicalgies, échauffement des sportifs et des travailleurs, remise en forme des sujets sains... Elles nécessitent un matériel très sommaire (un lit ou un tapis) et peuvent donc être pratiquées facilement chez soi, en cabinet de kinésithérapie ou dans une salle de gymnastique collective.

« L'été je ne souffre plus de lombalgies car je nage deux fois par jour, mes douleurs reviennent à l'automne, lorsque j'arrête cette activité ».

Les kinésithérapeutes exerçant sur la côte d'azur ont souvent entendu cette phrase de la part de leurs patients rachialgiques (lombalgiques, dorsalgiques et même parfois cervicalgies).

On sait par ailleurs que le Président J.-F. Kennedy avait l'habitude de nager pour calmer ses algies vertébrales.

- Pourquoi la natation a-t-elle cette action ?
- Est-il possible d'effectuer, hors de l'eau, des exercices qui auraient les mêmes propriétés que la natation ?
- Peut-on apprendre ces exercices à un patient qui ne possède pas de piscine ?

MOTS CLÉS

Activité professionnelle
Assouplissement
Échauffement
Lombalgie
Massage
Natation
Sport



Retrouver les séquences vidéos de ce cas sur le blog de la revue : http://revuekine.hautefort.com/videos_de_la_revue

- Quel est l'échauffement idéal du sportif et du travailleur pour prévenir les algies vertébrales, les elongations, les claquages, etc. ?

C'est à partir de ces constatations et de ces interrogations que sont nées les « nages de salon » encore appelées « nages sans eau » ou « natation à sec ».

Elles se pratiquent sans eau, sur un simple tapis ou sur un lit.

Elles possèdent les mêmes vertus que la natation.

Elles sont le fruit d'un important travail de recherche concernant la natation, la biomécanique, les différentes

Tableau I. Comparaison entre la natation et les nages de salon.

NATATION EN PISCINE	NAGES DE SALON
La poussée d'Archimède supprime la pesanteur, ce qui joue un rôle favorable dans le traitement des pathologies aggravées par la pesanteur : - arthroses, - douleurs rachidiennes (sciatiques, lombalgies, dorsalgies, cervicalgies), - déformations orthopédiques (cyphoses, lordoses, scolioses, projection du cou en avant...).	Absence de pesanteur liée à la position couchée : décubitus, latérocubitus ou prucubitus.
Mouvements rythmiques actifs de grande amplitude des quatre membres et du tronc .	Mouvements rythmiques actifs de grande amplitude des quatre membres et du tronc .
Travail musculaire sans contraintes importantes de compression grâce à plusieurs facteurs : - travail contre la résistance de l'eau pour les mouvements sous-marins ; - travail contre la pesanteur pour les mouvements aériens du crawl et du dos crawlé ; - travail contre la visco-élasticité des tissus articulaires et péri-articulaires.	Travail musculaire sans contraintes importantes de compression grâce à plusieurs facteurs : - stretching en fin de mouvement [9] ; - travail contre la pesanteur, lors des changements de position des membres et du tronc ; - travail contre la visco - élasticité des tissus articulaires et péri-articulaires.
Mouvements itératifs, générant une grande quantité d'informations proprioceptives qui inhibent la transmission des informations douloureuses (théorie du « <i>gate-control</i> ») [10].	Mouvements itératifs, générant une grande quantité d'informations proprioceptives qui inhibent la transmission des informations douloureuses (théorie du « <i>gate-control</i> »).

(1) Kinésithérapeute-Chef. (2) Rééducateur-Chef. (3) Médecin-Chef, Institut de Rééducation Fonctionnelle Pomponiana, BP 41, 83407 Hyères.

Correspondance : Roland Sultana

Article reçu le 13/05/05
Accepté le 25/10/05

Tableau I. Comparaison entre la natation et les nages de salon (suite).

NATATION EN PISCINE	NAGES DE SALON
Auto- assouplissements pour les mouvements de grande amplitude.	Auto- assouplissements pour les mouvements de grande amplitude.
Préparation aux efforts sportifs, augmentation de la circulation sanguine [11].	Préparation aux efforts sportifs, ludiques et professionnels, échauffement, augmentation de la circulation sanguine.
Massages associés aux mouvements grâce aux forces de friction entre la peau qui possède une certaine rugosité , et l'eau qui possède une certaine viscosité .	Massages associés aux mouvements grâce aux variations de pression entre : – le sol, – et les points d'appui du sujet.

approches de rééducation vertébrale, les techniques d'échauffement et l'action du milieu aquatique sur l'organisme (*tableau I*).

Elles permettent de simuler l'action de la natation en adaptant les techniques les plus employées en kinésithérapie. De même que la natation, elles nécessitent un apprentissage spécifique avant de pouvoir être exécutées de manière coordonnée, harmonieuse, fluide et efficace.

Premier exemple de nage de salon : le « dos crawlé de salon » (*figure 1*)

L'exercice consiste à passer de la position d'étirement du coté gauche (*figure 1b*) à la position d'étirement du coté droit (*figure 1e*, symétrique de la *figure 1b*) et inversement, en effectuant à chaque fois un étirement (*stretching*) du côté allongé.



Figure 1. **a)** Position de départ. **b)** Allongement du côté gauche (*stretching*), et raccourcissement à droite. Ordre : avec le poing et le talon gauche (pied en flexion dorsale), poussez sur deux murs opposés imaginaires. **c)** Retour en position de départ. **d)** Déplacement du bassin vers la droite. **e)** Position symétrique de la position 1b.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2624645>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2624645>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)