

Douleurs chroniques: une solution innovante

L'étirement passif

V. Astier vous propose de découvrir une solution simple, efficace et complémentaire aux techniques employées lors de la prise en charge de la douleur. Il s'agit de l'étirement passif total sur le dispositif decompress® dont l'efficacité a été cliniquement et radiologiquement prouvée. (voir site internet www.decompress.fr)

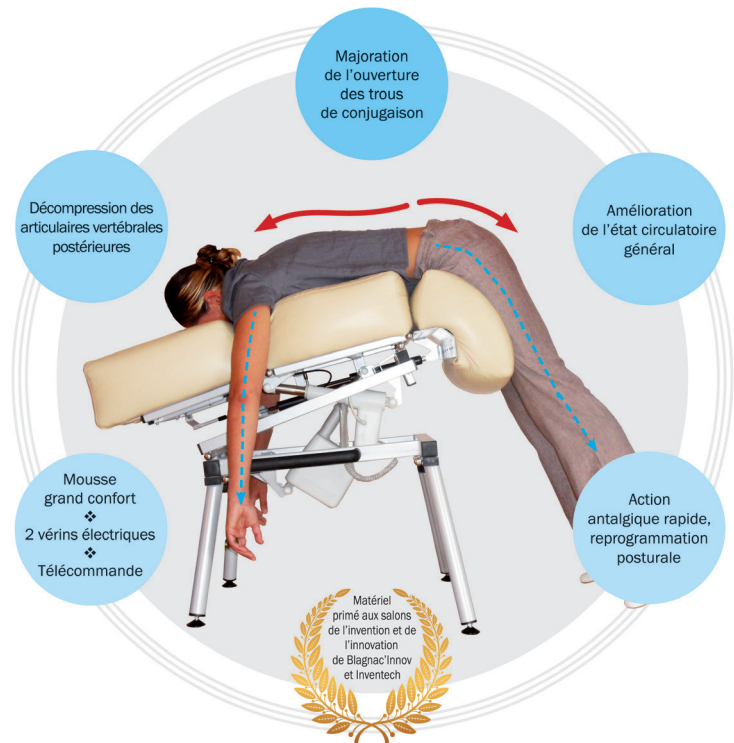
Nous savons désormais qu'une douleur déclenche une réaction neuro-végétative exacerbée de stress. Raison de plus pour bien différencier la douleur réactive aiguë comme un lumbago, un torticolis ou une névralgie, de la douleur chronique ou récurrente post-traumatique ou d'origine inflammatoire.

Mécanismes d'action sur la douleur et bienfaits de l'étirement passif en utilisant le dispositif decompress®

Le point fondamental du mécanisme d'action de l'étirement passif est que tout tissu conjonctif en souffrance doit bénéficier d'une hydratation correcte. Le positionnement du patient à plat ventre sur le decompress® va permettre de placer sa colonne vertébrale dans un état d'apesanteur. La «dépressurisation» des disques va engendrer des mouvements de molécules d'eau au niveau des corps vertébraux vers les nucléus pulposus, en réalisant ainsi une véritable réhydratation discale sur le long terme. Une légère décoaptation articulaire postérieure lors de l'étirement passif postural augmente l'ouverture des trous de conjugaison. Cette décompression des segments mobiles va induire la libération (la décompression) des structures neuro-vasculaires (nerfs rachidiens, plexus veineux).

Dans cette position, l'ensemble des chaînes musculaires postérieures, antérieures des lombes va être étiré et assoupli, de manière passive et adaptée au patient. La durée de l'étirement est plus importante que la force étirante qui doit rester sous les niveaux d'effort musculaire actif. La durée de l'étirement passif ne doit pas dépasser 20 à 30 secondes pour les cas aigus, tandis que pour les cas chroniques elle peut être répétée par autant de cycles nécessaires pour atteindre une totale relaxation.

L'étirement en douceur, progressif et indolore, va entraîner un relâchement de l'ensemble des tensions et des contractures musculaires, sans aucun effort physique. Cette relaxation somato-psychique



va provoquer en quelques minutes, une «rupture» salvatrice sur le plan psychologique et physique, par une déflation émotionnelle dont les effets se traduisent par un état de repos, un lâcher prise, un véritable bouclier contre les manifestations de stress.

La reprogrammation posturale

Il a été démontré que l'étirement d'une fibre musculaire, qu'il soit actif ou passif, ne fait que la renforcer. Enfin, nous savons que l'épaisseur des disques par rapport aux corps vertébraux conditionne l'amplitude des mouvements. Un sujet normal perd ainsi jusqu'à 2 cm de hauteur entre le matin et le soir. En rétablissant un mouvement physiologique, au niveau des segments mobiles avec un meilleur amortissement et une meilleure répartition des forces mécaniques au niveau de la colonne vertébrale, c'est l'ensemble de l'équilibre rachidien qui va être amélioré et ceci, conjointement aux traitements manuels et conseils nutritionnels. ●

Vincent Astier, Ostéopathe Diplômé d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise, Certifié de naturopathie Conférencier-Enseignant

À retenir

Chez le patient qui jouit de la préservation de certaines qualités fonctionnelles, il est fondamental de penser aux étirements car la décompression tissulaire résultante entraîne une liberté circulatoire, tant sur la micro-circulation que sur la circulation générale. Les fibres conjonctives ont des caractéristiques de résistance mécanique et d'élasticité permettant d'entretenir la vie. Le tissu conjonctif étant le siège des phénomènes inflammatoires, nous comprendrons aisément que les étirements, acte de revitalisation tissulaire, devraient faire partie intégrante des soins majeurs et de prévention de la santé.

Liste des thérapeutes équipés d'un dispositif decompress sur l'onglet Partenaires du site internet www.decompress.fr



Contactez-nous au **05 62 89 16 67**,
email : decompresscontact@gmail.com
Plus d'informations sur le site www.decompress.fr