

# **Education du patient à la gestion de sa douleur**

version 080512

## **AUTEURS :**

**SULTANA Roland (Kinésithérapeute Cadre de Santé).** Kinésithérapeute-Chef, Institut de Rééducation Fonctionnelle Pomponiana.

**PUCCINI Carole (Kinésithérapeute),** membre du CLUD (Comité de Lutte contre la Douleur), Institut de Rééducation Fonctionnelle Pomponiana.

**MESURE Serge (Docteur en Sciences, spécialité neurosciences et kinésithérapeute)** Unité Mixte de Recherche – CNRS/Université, Mouvement et Perception, 163 Avenue de Luminy, Case 910, 13288 Marseille Cedex 09  
**Référent pour les bases théoriques de ce travail**

**HEURLEY Gilbert (Médecin spécialiste en Médecine Physique, Rééducation, Réadaptation).** Médecin-Chef, Institut de Rééducation Fonctionnelle Pomponiana

**Depuis l'accréditation  
de l'Institut de Rééducation Pomponiana,  
le CLUD (Comité de Lutte contre la Douleur),  
a adopté le document :**

**« Vidéos anti-douleurs pour les patients, à voir  
sur Internet »**

**à l'initiative de Carole PUCCINI (Kinésithérapeute)**

**Il est distribué à chaque patient qui en a l'utilité**

**En pratique :**

**on imprime le document (sur une feuille au format A4)**

**et on entoure les vidéos qui concernent le patient**

## Vidéos anti-douleurs pour les patients à voir sur Internet

Depuis l'accréditation de l'Institut de Rééducation Pomponiana, le **CLUD** (Comité de Lutte contre la Douleur), a adopté ce document. Il est distribué à chaque patient qui en a l'utilité.

Voici les titres à afficher sur votre moteur de recherche Google (ou mieux, moteur de recherche de Youtube)  
Ces vidéos sont visibles gratuitement sur le site Internet YouTube et ne nécessitent aucune inscription.

### Douleurs des membres, en particulier en cas d'œdème

Titre de la vidéo : Auto-massage du membre inférieur contre l'œdème et la douleur

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=GyNY7qsvCclU>

Titre de la vidéo : Auto-massage du membre supérieur contre l'œdème et la douleur

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=IposFpaj9iY>

### Douleurs des membres inférieurs, en particulier des genoux et en cas d'hydarthrose

Titre de la vidéo : Contractions statiques du quadriceps et kinésithérapie genou

(Cette vidéo a été vue plus de 53000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=Mlqu3xfsblg>

### Douleurs liées à une pathologie du rachis lombaire (lombalgies et sciatiques)

Titre de la vidéo : Nage de salon au sol : les bienfaits de la natation sans eau

(Cette vidéo a été vue plus de 18000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=ZsxTOeHcFSo>

Titre de la vidéo : Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1

(Cette vidéo a été vue plus de 57000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=y5G3L24noB0>

Titre de la vidéo : Exercices pour lombalgies en piscine

(Cette vidéo a été vue plus de 174000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=xqQSygXi3r8&feature=related>

### Douleurs liées à une pathologie du rachis cervical

Titre de la vidéo : Élongations en voiture pour cervicales douloureuses

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=XXXuQMxP2ddo>

### Douleurs des membres supérieurs, en particulier des épaules (coiffe des rotateurs)

Titre de la vidéo : Contractions statiques du deltoïde et rééducation de l'épaule

Lien URL : <http://www.youtube.com/user/sultanaroland#p/u/0/7E0qMf1LcwI>

### Cryothérapie pour les Scléroses en plaques :

efficace non seulement sur la spasticité mais aussi sur les douleurs des scléroses en plaques sensibles à la chaleur

Titre de la première vidéo : Baignoire d'eau fraîche pour sclérose en plaques

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=jaz4DJE C8kq>

Titre de la deuxième vidéo : Cryothérapie à domicile pour sclérose en plaques

(Cette vidéo a été vue plus de 9000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=5Sva-PmaF6g>

### Douleurs diverses liées en particulier à la fatigue

Titre de la vidéo : Relaxation et repos par un « QI GONG » couché

Lien URL : [http://www.youtube.com/watch?v=Qod\\_ZIMevsc](http://www.youtube.com/watch?v=Qod_ZIMevsc)

# Fiche :

# Vidéos anti-douleurs pour les patients à voir sur Internet

# distribué à chaque patient qui en a l'utilité



Recherche

Environ 5 720 résultats (0,53 secondes)

[Vidéos anti-douleurs \(concerne les patients et les soignants ...](#)

[reeducationreadaptation.hautetfort.com/.../videos-anti-douleurs-a-voi...](http://reeducationreadaptation.hautetfort.com/.../videos-anti-douleurs-a-voi...)

1 sept. 2011 – il suffit de cliquer sur le « lien Internet », encore appelé « lien URL » (en bleu) pour voir la **vidéo** correspondante. Ces **vidéos** sont visibles ...

**Pour télécharger ce document, il suffit de taper sur votre moteur de recherche Google les mots-clés :**

**« vidéo anti douleur hautetfort ».**

**Ou de cliquer sur l'adresse :**

**<http://reeducationreadaptation.hautetfort.com/archive/2011/09/01/videos-anti-douleurs-a-voir-sur-internet.html>**

**Vous y trouverez 11 vidéos  
concernant les 7 pathologies douloureuses  
les plus fréquentes  
en centre de rééducation**

**Ces vidéos sont visibles gratuitement  
sur le site Internet YouTube  
et ne nécessitent aucune inscription**

# **Il ne s'agit pas de donner au patient l'adresse d'une vidéo sans aucune autre explication**

- **La vidéo est un rappel d'une technique déjà vue et apprise par le kinésithérapeute lors du séjour en centre de rééducation**
- **Elle permet également au patient de se remémorer certains points théoriques ou pratiques qui auraient peut être été oubliés**
- **Sa famille et ses proches peuvent mieux comprendre les enjeux de ces techniques en regardant ces vidéos, et de ce fait l'encourager à persévérer en toute connaissance de cause**
- **Il s'agit donc bien d'une nouvelle forme de communication adaptée à notre siècle, avec un gain de temps et d'efficacité considérable**



Voici les titres à afficher sur votre moteur de recherche Google (ou mieux, moteur de recherche de Youtube)  
Ces vidéos sont visibles gratuitement sur le site Internet YouTube et ne nécessitent aucune inscription.

### Douleurs des membres, en particulier en cas d'œdème

Titre de la vidéo : Auto-massage du membre inférieur contre l'œdème et la douleur

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=GyNY7qsvCoU>

Titre de la vidéo : Auto-massage du membre supérieur contre l'œdème et la douleur

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=lposFpqJ9jY>

### Douleurs des membres inférieurs, en particulier des genoux et en cas d'hydarthrose

Titre de la vidéo : Contractions statiques du quadriceps et kinésithérapie genou

(Cette vidéo a été vue plus de 53000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=Mlqu3xfsbLq>

### Douleurs liées à une pathologie du rachis lombaire (lombalgies et sciatiques)

Titre de la vidéo : Nage de salon au sol : les bienfaits de la natation sans eau

(Cette vidéo a été vue plus de 18000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=ZsxTOeHcFS0>

Titre de la vidéo : Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1

(Cette vidéo a été vue plus de 57000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=y5G3L24noB0>

Titre de la vidéo : Exercices pour lombalgiques en piscine

(Cette vidéo a été vue plus de 174000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=xqQSygXi3r8&feature=related>

### Douleurs liées à une pathologie du rachis cervical

## Vidéos anti-douleurs pour les patients à voir sur Internet

Voici les titres à afficher sur votre moteur de recherche Google (ou mieux, moteur de recherche de Youtube)  
Ces vidéos sont visibles gratuitement sur le site Internet YouTube et ne nécessitent aucune inscription.

### Douleurs des membres, en particulier en cas d'œdème

Titre de la vidéo : **Auto-massage du membre inférieur contre l'œdème et la douleur**  
Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=GyNY7qsvCoU>

Titre de la vidéo : **Auto-massage du membre supérieur contre l'œdème et la douleur**  
Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=lposFpqJ9iY>

### Douleurs des membres inférieurs, en particulier des genoux et en cas d'hydarthrose

Titre de la vidéo : **Contractions statiques du quadriceps et kinésithérapie genou**  
(Cette vidéo a été vue plus de 53000 fois)  
Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=Mlqu3xfsbLq>

### Douleurs liées à une pathologie du rachis lombaire (lombalgies et sciatiques)

Titre de la vidéo : **Nage de salon au sol : les bienfaits de la natation sans eau**  
(Cette vidéo a été vue plus de 18000 fois)  
Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=ZsxTOeHcFSQ>

Titre de la vidéo : **Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1**  
(Cette vidéo a été vue plus de 57000 fois)  
Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=y5G3L24noB0>

Titre de la vidéo : **Exercices pour lombalgiques en piscine**  
(Cette vidéo a été vue plus de 174000 fois)  
Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=xqQSyqXi3r8&feature=related>

### Douleurs liées à une pathologie du rachis cervical

Titre de la vidéo : **Elongations en voiture pour cervicales douloureuses**  
Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=XXuqMxP2ddo>

### Douleurs des membres supérieurs, en particulier des épaules (coiffe des rotateurs)

Titre de la vidéo : **Contractions statiques du deltoïde et rééducation de l'épaule**  
Lien URL : <http://www.youtube.com/user/sultanaroland#p/u/0/7E0qMf1Lcwl>

### Cryothérapie pour les Scléroses en plaques :

efficace non seulement sur la spasticité mais aussi sur les douleurs des scléroses en plaques sensibles à la chaleur

Titre de la première vidéo : **Baignoire d'eau fraîche pour sclérose en plaques**  
Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=jaz4DJEC8kg>

Titre de la deuxième vidéo : **Cryothérapie à domicile pour sclérose en plaques**  
(Cette vidéo a été vue plus de 9000 fois)  
Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=5Swa-PmaF6g>

### Douleurs diverses liées en particulier à la fatigue

Titre de la vidéo : **Relaxation et repos par un « QI GONG » couché**  
Lien URL : [http://www.youtube.com/watch?v=Qod\\_ZIMevsc](http://www.youtube.com/watch?v=Qod_ZIMevsc)

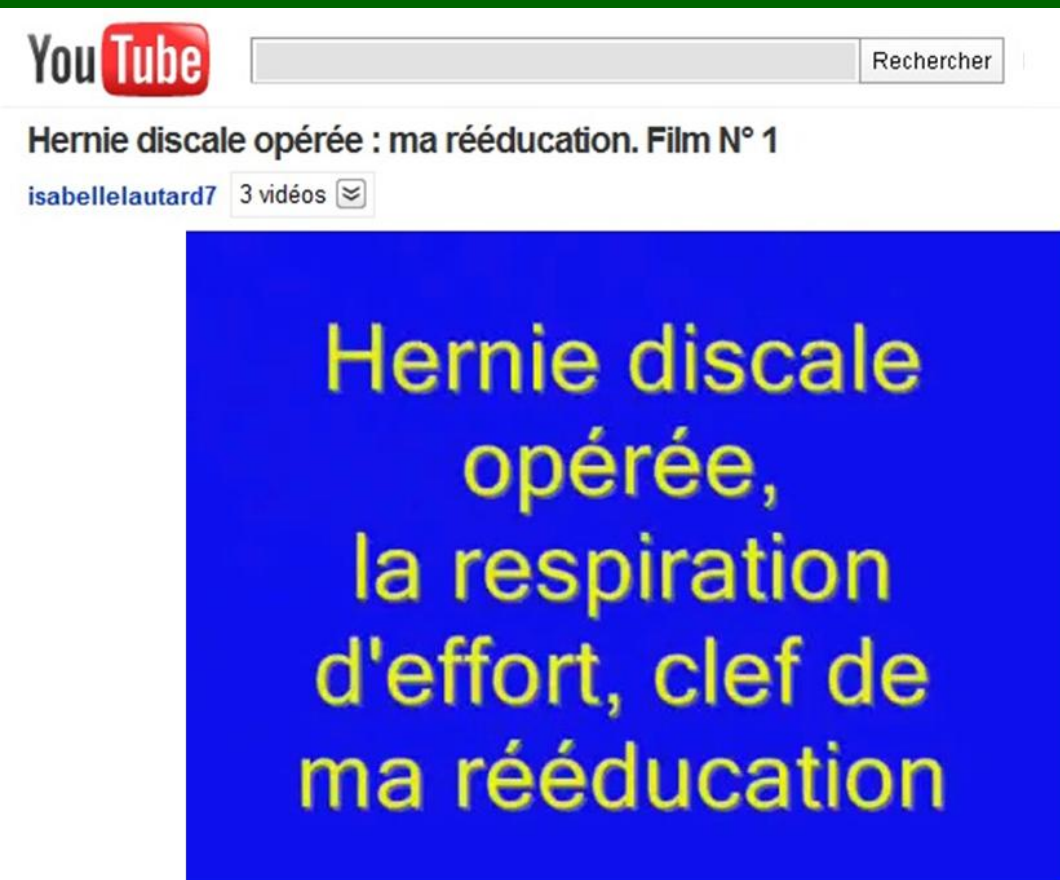
**Chaque vidéo  
pourrait faire l'objet  
d'un exposé,  
mais le plus simple  
est de la regarder  
sur Internet  
en tapant son titre  
sur le moteur de  
recherche Google  
ou en affichant son  
lien URL**

## Douleurs liées à une pathologie du rachis lombaire (lombalgies et sciatiques)

Titre de la vidéo : **Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1**

(Cette vidéo a été vue plus de 80000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=y5G3L24noB0>



YouTube

Rechercher

Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1

isabellelautard7 3 vidéos

**Hernie discale  
opérée,  
la respiration  
d'effort, clef de  
ma rééducation**



YouTube

Rechercher

Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1

isabellelautard7 3 vidéos

A person is lying on a green treatment table in a clinical setting, demonstrating a physical therapy exercise.

Nage de salon au sol : les bienfaits de la natation sans eau

sultana Roland



## Les nages de salon

permettent de reproduire sur terre les effets de la natation

- apesanteur,
- antalgie,
- mouvements rythmiques actifs de grande amplitude des 4 membres et du tronc,
- auto-massage, etc.).



## Douleurs du membre inférieur, en particulier en cas d'œdème

Titre de la vidéo : **Auto-massage du membre inférieur contre l'œdème et la douleur**

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=GyNY7gsvCoU>



## Douleurs du membre supérieur, en particulier en cas d'œdème

Titre de la vidéo : **Auto-massage du membre supérieur contre l'œdème et la douleur**

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=IposFpqJ9jY>

YouTube



Auto-massage du membre supérieur contre l'œdème et la douleur



## Douleurs des membres inférieurs, en particulier des genoux et en cas d'hydarthrose

Titre de la vidéo : **Contractions statiques du quadriceps et kinésithérapie genou**

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=Mlqu3xfsbLg>

(Cette vidéo a été vue plus de 70000 fois)



## **Douleurs des membres supérieurs, en particulier des épaules (coiffe des rotateurs)**

Titre de la vidéo : **Contractions statiques du deltoïde et rééducation de l'épaule**

Lien URL : <http://www.youtube.com/user/sultanaroland#p/u/0/7E0qMf1LcwI>





## Cryothérapie pour les scléroses en plaques :

Efficace non seulement sur la spasticité, la force musculaire, l'acuité visuelle...

mais aussi sur les douleurs des scléroses en plaques sensibles à la chaleur

Titre de la vidéo : **Cryothérapie à domicile pour sclérose en plaques**

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=5Swa-PmaF6g>

(Cette vidéo a été vue plus de 10000 fois)



## Douleurs diverses liées en particulier à la fatigue

Titre de la vidéo : **Relaxation et repos par un « QI GONG » couché**

Lien URL : [http://www.youtube.com/watch?v=Qod\\_ZlMevsc](http://www.youtube.com/watch?v=Qod_ZlMevsc)



**D'autres vidéos anti-douleurs  
ne figurent pas sur la liste  
retenue par le  
CLUD de POMPONIANA,  
qui doit tenir sur une feuille au format A4,  
mais elles peuvent facilement être  
retrouvées sur Internet**

## **Exemple 1.**

**Les deux vidéos suivantes  
ont été réalisées pour les personnes  
présentant  
une sclérose en plaques  
avec des douleurs à la marche  
consécutives à un récurvatum**

Première vidéo :

<http://www.youtube.com/watch?v=Zsidfo7e7Es&feature=related>

2ème vidéo :

<http://www.youtube.com/watch?v=vc6GFojDyq4>



## Conclusion

**La mise en ligne de vidéos « anti-douleurs » de qualité sur Internet est un travail colossal qui n'est pas terminé.**

**De plus en plus de personnes désirent témoigner sur un traitement rééducatif qui leur a donné satisfaction.**

**Certaines le font sur leur propre site Internet. D'autres nous demandent d'effectuer ce travail. De ce fait, notre base de données des vidéos anti-douleurs s'enrichit de manière exponentielle.**

**Cependant, le traitement des séquences  
brutes est un long et minutieux travail  
d'équipe**

**(environ 4 heures de travail pour 10  
minutes de vidéos sur internet)**

**A ce rythme, il faudra des dizaines  
d'années pour traiter toutes les séquences  
dont nous disposons actuellement**

**Exemple de travail restant à finaliser :**  
**la vidéo suivante concerne une personne qui présentait**  
**des douleurs et un flexum d'une articulation**  
**interphalangienne suite à une luxation traumatique**



**Lien URL :**  
[http://www.youtube.com/watch?v=-jQfC\\_muy08&feature=channel\\_video\\_title](http://www.youtube.com/watch?v=-jQfC_muy08&feature=channel_video_title)



Il reste à monter une  
seconde vidéo dont le titre  
sera sans doute



**« Deux ans plus tard :  
Technique de pompage  
d'une articulation  
interphalangienne ».**

Cette vidéo dont les  
séquences ont été  
enregistrées il y a déjà plus  
d'un an montrera l'excellent  
résultat final obtenu par  
cette patiente

**Ce diaporama est entièrement disponible sur Internet**

**Pour le télécharger, il suffit de  
taper sur votre moteur de recherche Google  
les mots-clés :**

**« Education du patient à la gestion de sa douleur ».**

**Ou de cliquer sur l'adresse :**

**<http://reeducationtransmissiondessavoirs.hautetfort.com/archive/2012/03/01/education-du-patient-a-la-gestion-de-sa-douleur.html>**

**Douleurs liées à une pathologie du rachis lombaire (lombalgies et sciatiques)**

**Titre de la vidéo : Nage de salon au sol : les bienfaits de la natation sans eau**

(Cette vidéo a été vue plus de 18000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=ZsxTOeHcFSo>

**Titre de la vidéo : Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1**

(Cette vidéo a été vue plus de 57000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=y5G3L24noB0>

**Titre de la vidéo : Exercices pour lombalgiques en piscine**

(Cette vidéo a été vue plus de 174000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=xqQSyqXi3r8&feature=related>



## Douleurs liées à une pathologie du rachis lombaire (lombalgies et sciaticques)

Titre de la vidéo : **Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1**

(Cette vidéo a été vue plus de 80000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=y5G3L24noB0>



# Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1

isabellelautard7

3 vidéos 

Hernie discale  
opérée,  
la respiration  
d'effort, clef de  
ma rééducation



Grâce au témoignage d'une  
patiente,  
il s'agit de **comprendre l'intérêt  
de cette technique respiratoire**

**La**

« **Respiration abdominale  
d'effort** »

encore appelée respiration  
abdominale inversée

est utilisée dans

**la prévention**

**et le traitement des lombalgies,**

**dorsalgies, sciatiques**

**et dans les manutentions de**

**charges**



**La respiration abdominale d'effort s'apprend en 2 minutes,  
car c'est très facile.**

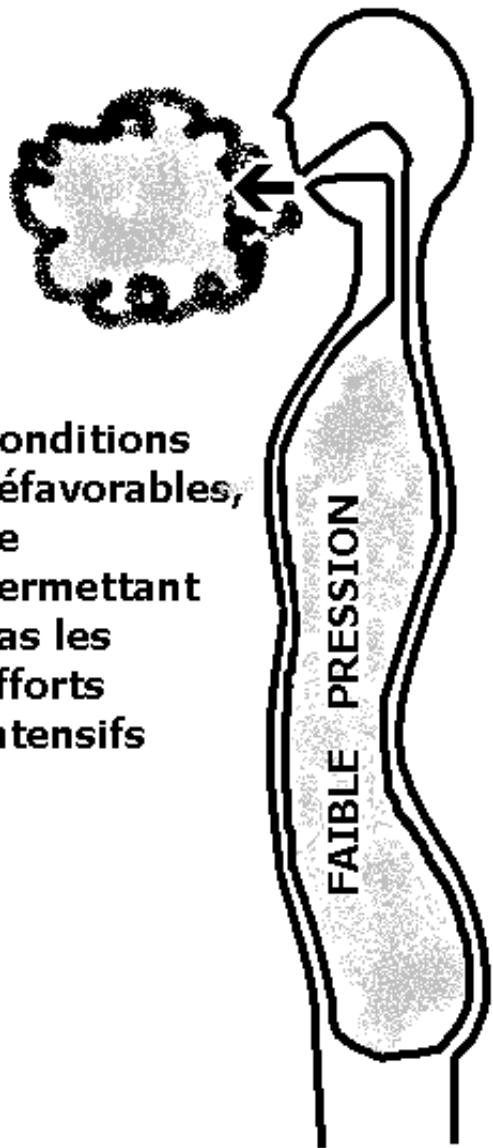
**Il suffit d'inspirer,  
puis de bloquer la respiration  
et de rentrer le ventre.**

**Il est également recommandé de contracter le périnée.**

**But : augmenter la pression intra-abdominale  
et intra-thoracique.**

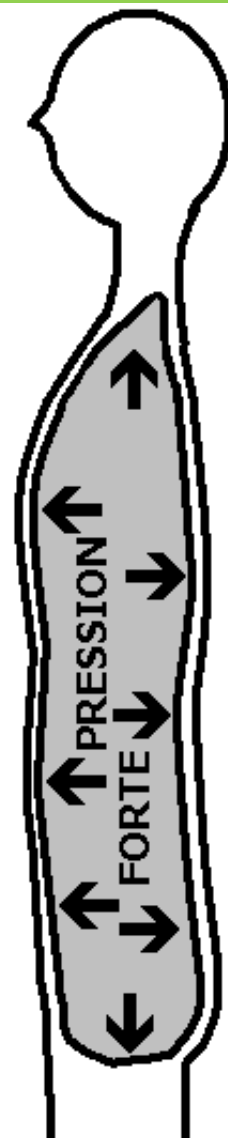
**Une partie des contraintes engendrées par l'effort est absorbée  
par le ventre et le thorax qui se comportent comme un caisson  
bien gonflé.**

**On effectue alors l'activité physique dangereuse pour la colonne  
vertébrale en apnée.**



Conditions défavorables, ne permettant pas les efforts intensifs

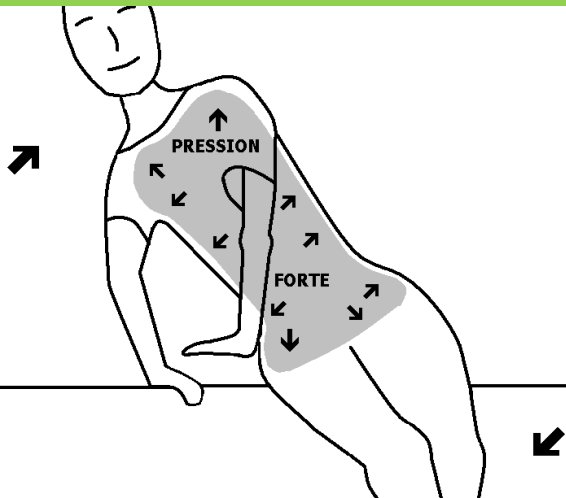
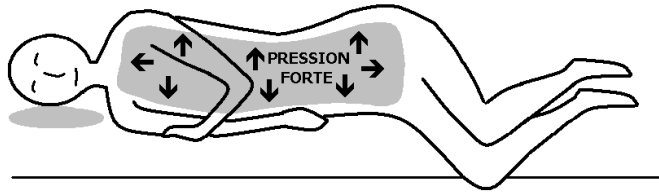
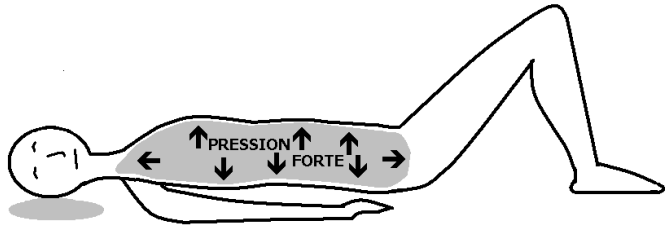
**Expiration**



Conditions favorables, permettant d'effectuer sans danger les activités fonctionnelles ou sportives

**Apnée inspiratoire  
ventre rentré**





YouTube

Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1

isabellelautard7



**Exemple d'utilisation :**  
**passer de la position couchée à la position assise, puis à la position debout sans douleur et sans danger**

# Exemple d'utilisation de la respiration abdominale d'effort : la manutention des patients handicapés



# **1<sup>er</sup> effet bénéfique de la respiration abdominale d'effort :**

**Augmenter la pression intra-abdominale et intra- thoracique lors des efforts et pendant l'exécution de toutes les activités dangereuses pour le rachis**

**De ce fait, une partie des contraintes en compression subies par le rachis est absorbée par le « caisson » thorax et que constituent le l'abdomen sous pression**

- **Le thorax et l'abdomen se comportent donc comme un pneu bien gonflé**
- **il soutiennent le poids du corps et absorbent les pressions, ce qui diminue la compression exercée sur la colonne vertébrale**

**2<sup>eme</sup> effet bénéfique de la  
respiration abdominale d'effort :**  
**réaliser facilement un verrouillage  
du rachis en position de fonction**  
**Le rachis se place automatiquement et  
sans effort volontaire en bonne position  
pour soulever les charges et absorber les  
contraintes**

**On observe une correction  
modérée  
des hyperlordoses lombaires  
et des hypercyphoses dorsales**

**Ce qui favorise également  
la diminution des contraintes  
supportées par le rachis**

**3<sup>eme</sup> effet bénéfique de la  
respiration abdominale d'effort :**

**Effectuer un véritable massage interne  
de la partie antérieure du rachis**

**Cela pourrait expliquer la diminution  
des douleurs du lombalgique**

**Exemple d'utilisation  
de la respiration abdominale d'effort :**  
**Travail statique des extenseurs du rachis**  
**Exercice inspiré par le test de SORENSEN**





**Exemple d'utilisation  
de la respiration abdominale d'effort :  
Travail statique des abdominaux  
Exercice inspiré par le test de SHIRADO**



## Exemple d'utilisation :

**Travail concentrique et excentrique  
des extenseurs des membres inférieurs  
associé à un étirement du rachis**



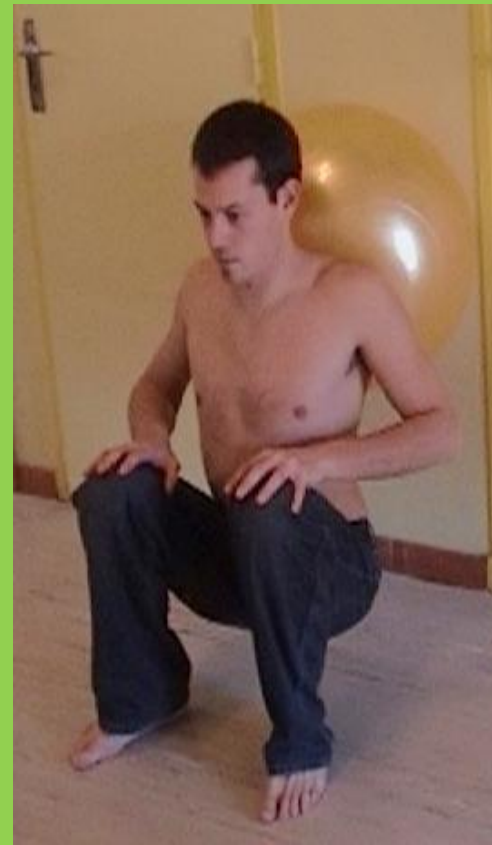
## Exemple d'utilisation :

**Travail statique des abdominaux par un exercice inspiré de MEZIERES-SOUCHARD**



## Exemple d'utilisation :

**Travail concentrique et excentrique des extenseurs des membres inférieurs associé à un auto-massage dorso-lombaire avec un ballon de KLEIN**





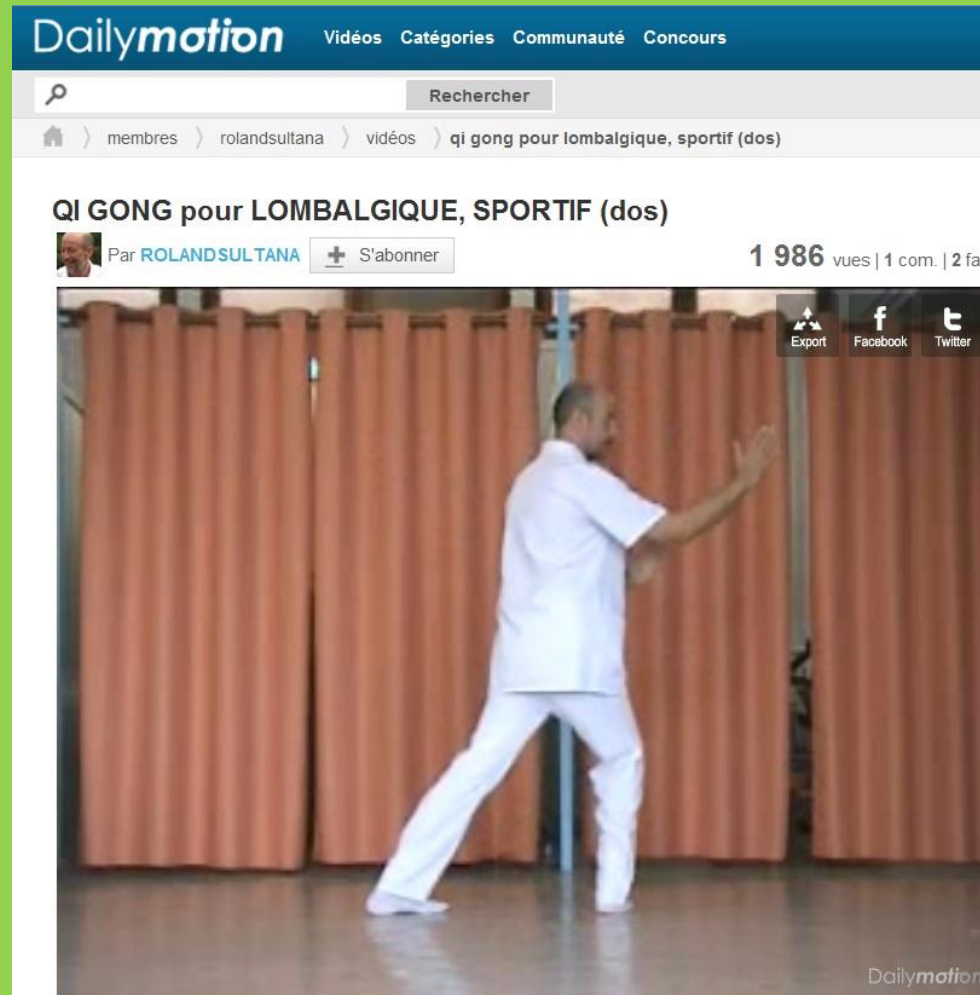
**Exemple d'utilisation**  
**de la respiration abdominale d'effort :**  
**antalgique et relaxant**

**Son effet de massage du rachis par l'avant**  
**contribue à l'antalgie, et donc à la décontraction**



# Exemple d'utilisation

Cette respiration est pratiquée depuis de nombreuses années dans les techniques de gymnastique médicale chinoise :  
Ici un enchainement appelé « Qi Gong général »



The image is a screenshot of a Dailymotion video player. At the top, the Dailymotion logo is on the left, and navigation links for 'Vidéos', 'Catégories', 'Communauté', and 'Concours' are on the right. Below the logo is a search bar with a magnifying glass icon and the word 'Rechercher'. A breadcrumb trail shows the path: 'membres > rolandsultana > vidéos > qi gong pour lombalgique, sportif (dos)'. The video title is 'QI GONG pour LOMBALGIQUE, SPORTIF (dos)'. Below the title, there is a small profile picture of Rolandsultana, the text 'Par ROLANDSULTANA', a '+ S'abonner' button, and view statistics: '1 986 vues | 1 com. | 2 fav.'. On the right side of the video frame, there are three social media sharing icons: 'Export', 'Facebook', and 'Twitter'. The video content shows a man in a white short-sleeved shirt and white trousers performing a Qi Gong exercise. He is standing in a wide, balanced stance with his feet apart, arms extended forward and slightly to the sides, palms facing each other. The background consists of orange curtains. The Dailymotion logo is visible in the bottom right corner of the video frame.

## Douleurs liées à une pathologie du rachis lombaire (lombalgies et sciaticues)

Titre de la vidéo : **Nage de salon au sol : les bienfaits de la natation sans eau**

(Cette vidéo a été vue plus de 18000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=ZsxTOeHcFSo>

Titre de la vidéo : **Hernie discale opérée : ma rééducation. Film N° 1**

(Cette vidéo a été vue plus de 57000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=y5G3L24noB0>

Titre de la vidéo : **Exercices pour lombalgiques en piscine**

(Cette vidéo a été vue plus de 174000 fois)

Lien URL : <http://www.youtube.com/watch?v=xqQSyqXi3r8&feature=related>





Nage de salon au sol : les bienfaits de la natation sans eau

sultanaoroland



## Les nages de salon

permettent de reproduire sur terre les effets de la natation

- apesanteur,
- antalgie,
- mouvements rythmiques actifs de grande amplitude des 4 membres et du tronc,
- auto-massage, etc.).

# 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.

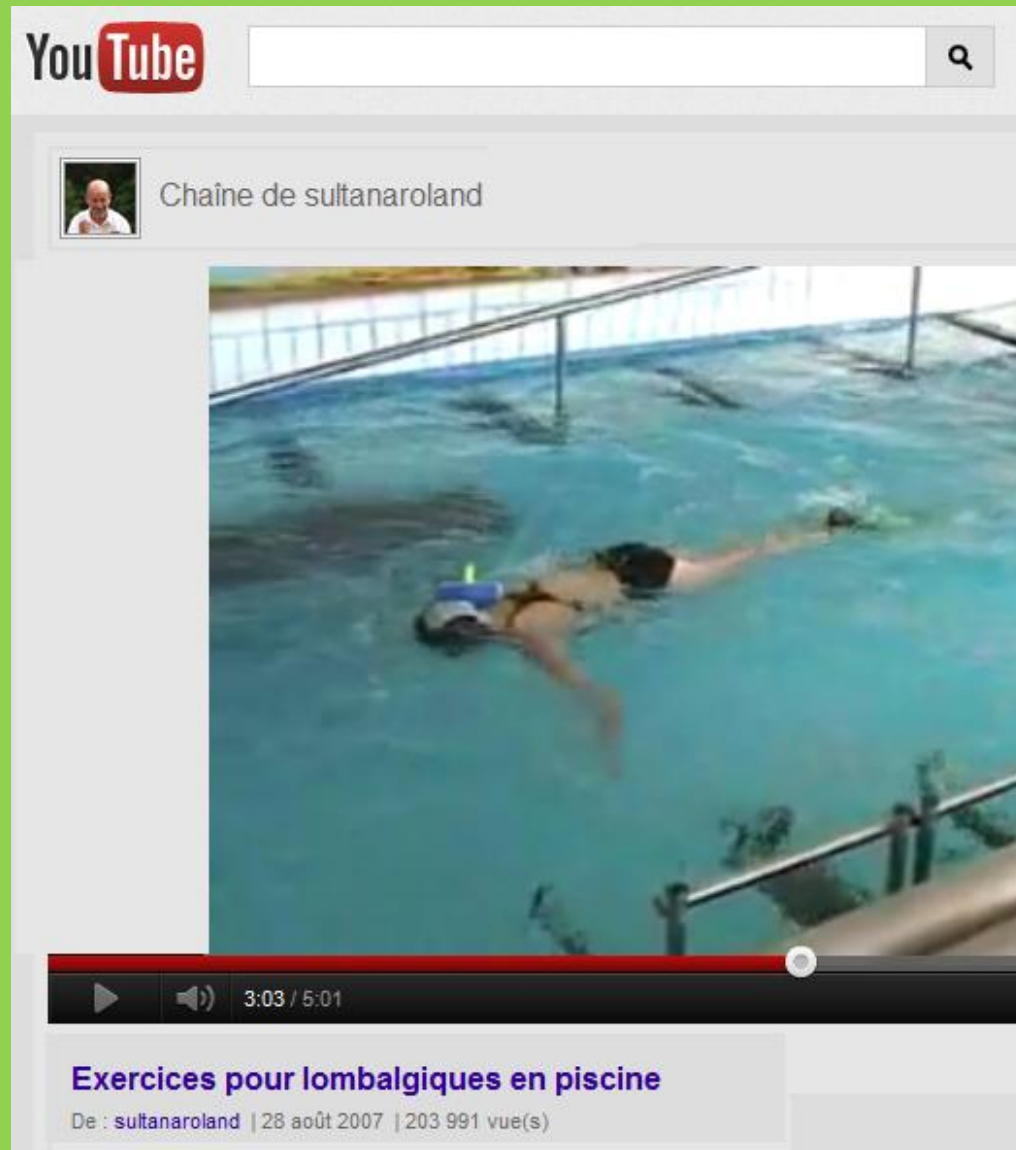
### MOTS CLÉS

Activité professionnelle  
Assouplissement  
Échauffement  
Lombalgie  
Massage  
Natation  
Sport



Retrouver les séquences vidéos de ce cas sur le blog de la revue : [http://revuekine.hautetfort.com/videos\\_de\\_la\\_revue](http://revuekine.hautetfort.com/videos_de_la_revue)

« 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 ».



The image shows a YouTube video player interface. At the top left is the YouTube logo. To its right is a search bar with a magnifying glass icon. Below the search bar is a channel profile picture of a man and the text "Chaîne de sultanaroland". The main video frame shows a person swimming in a pool, viewed from above. The video player controls at the bottom include a play button, a volume icon, and a progress bar showing "3:03 / 5:01". Below the video frame, the title "Exercices pour lombalgiques en piscine" is displayed in blue text. Underneath the title, it says "De : sultanaroland | 28 août 2007 | 203 991 vue(s)".

**Le Président J.F. Kennedy  
avait l'habitude de nager  
pour prévenir et 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 ?**
- **Quel est l'échauffement idéal du sportif et du travailleur pour prévenir les algies vertébrales, les élongations, 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 ».**

# Les nages de salon

- 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, etc...
- **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.



- **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 l'action du milieu aquatique sur l'organisme, la natation, la biomécanique, les différentes approches de rééducation vertébrale et les techniques d'échauffement.**
- **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**





**exemple de nage de salon :**  
**le « dos crawl de salon ».**



Chaîne de sultanaroland



### Nages de salon couché sur le dos : natation sans eau

De : sultanaroland | 22 août 2007 | 15 110 vue(s)

# REMARQUES :

- **il ne s'agit pas des mouvements habituels de la natation que l'on reproduit à sec**
- **ce sont des mouvements inédits et adaptés au travail « à sec » en position couchée sur le dos ou sur le côté**

# LES BASES THÉORIQUES

# 1) Apesanteur

**Pour reproduire l'effet de la poussée d'Archimède sur le rachis du patient immergé (apesanteur), on utilise les positions : couché sur le dos (décubitus), sur le côté droit et gauche (décubitus latéral) ou plus rarement sur le ventre (procubitus). On peut aussi utiliser les semi - suspensions (à l'espalier, une branche d'arbre, etc).**

## **Conséquences :**

- absence de compression de la colonne vertébrale et des membres inférieurs par le poids et l'inertie de la tête et du tronc,**
- facilitation d'une bonne attitude en auto-grandissement du rachis au cours des exercices.**

## **2) Mouvements rythmiques actifs de grande amplitude des quatre membres et du tronc**

**Pour reproduire l'effet du travail actif global modéré engendré par la natation :**

**Au niveau des membres, on utilise des mouvements rythmiques de grande amplitude permettant de passer :**

- - de la flexion à l'extension,
- - de la rotation interne à la rotation externe,
- - de l'abduction à l'adduction.

**Au niveau du rachis, on utilise une alternance de l'inclinaison latérale droite et gauche comme dans la technique de Kabat appelée « accordéon latéral » ou dans la « pince ouvrante unipodale » de Sohier . On utilise également les rotations vertébrales sans pesanteur (comme dans le crawl).**

### **3) Assouplissements**

**On passe d'une position de la colonne vertébrale et des membres à une position inverse, en évitant tout de même les mouvements dangereux comme l'hyperlordose ou l'hypercyphose lombaire.**

**Par exemple, on passe :**

- de l'allongement du côté droit (côté droit de la colonne vertébrale, membre supérieur et inférieur droit) à l'allongement du côté gauche,**
- de la flexion à l'extension des membres.**

**Cela permet un étirement et un assouplissement des articulations, des muscles mono et polyarticulaires, des chaînes musculaires et aponévrotiques.**



## **4) Travail musculaire global faisant intervenir tous les muscles du corps.**

**Pour un travail musculaire doux au niveau des membres supérieurs et inférieurs sans risque de détérioration des articulations, on additionne plusieurs résistances :**

- quelques secondes de Stretching en fin de mouvement,**
- le travail contre pesanteur,**
- le travail contre la visco-élasticité des tissus articulaires et péri-articulaires (les forces de frottements internes qui freinent les mouvements et l'élasticité des muscles antagonistes).**

**La vitesse doit être adaptée aux possibilités de chaque sujet (en général on va trop vite), cependant il faut savoir ajuster quotidiennement le rythme des mouvements en fonction de la forme générale.**

**Ce travail actif des 4 membres et du tronc sans contraintes de compression minimise le risque de « faux mouvements ».**

## **5) Massages associés aux mouvements**

- **Les variations de pression entre le sol et les points d'appui du sujet permettent un massage dorsal, lombaire et fessier au cours des mouvements.**
- **Seuls les exercices effectués dans la position couchée sur le dos bénéficient de cet effet. Cette position est donc particulièrement indiquée en cas de douleurs vertébrales.**

## 6) La respiration

**Chez le débutant**, la respiration est naturelle, pour faciliter l'apprentissage des différentes « nages ».

On associera progressivement la respiration aux exercices.

- Parmi les différents types de respiration, on retiendra (en particulier chez le lombalgique et chez les personnes devant transporter des charges lourdes) **la respiration abdominale d'effort**
- Cette technique permet d'**augmenter la pression intra-abdominale et intra-thoracique au cours des efforts**. De ce fait, une partie des contraintes en compression subies par le rachis est absorbée par la « poutre composite » que constituent le thorax et l'abdomen sous pression.
- Elle consiste à effectuer les efforts en apnée inspiratoire avec le ventre rentré (contraction de la sangle abdominale et du périnée).
- Autre intérêt de cette alternance de pressions et de dépressions abdomino-thoraciques : un véritable **massage interne** des organes intra-abdominaux et de la partie antérieure du rachis.

## **7) Possibilité de quantifier les performances pour augmenter l'endurance**

- **100 mouvements de nage de salon sont approximativement équivalents (en nombre de mouvements et en coût énergétique) à 200 mètres de natation.**
- **Exemple de progression chez un lombalgique : effectuer 3 séances courtes par jour (le matin avant de partir au travail, à midi et le soir). On augmente progressivement le nombre de mouvements pour arriver à effectuer chez un sujet jeune : 4 séries différentes de 25 mouvements alternatifs (total 100 mouvements à chaque séance en une dizaine de minutes environ).**

## **8) Échauffement et amélioration de la circulation sanguine.**

**Au bout de quelques dizaines de mouvements, le participant ressent un effet d'échauffement qui se manifeste en hiver par le besoin de quitter le pull-over et d'ouvrir les fenêtres. Cet effet est important non seulement pour les sportifs avant la compétition, mais aussi pour les sujets souffrant de douleurs vertébrales avant les « petits » efforts de la vie courante et du travail.**

## **8) Echauffement et amélioration de la circulation sanguine.**

**L'amélioration de la circulation sanguine au cours des exercices est donc systématiquement recherchée par plusieurs techniques :**

- La fermeture et l'ouverture rythmique des mains (avec appui des doigts dans la paume de la main à chaque flexion) permet d'accélérer la circulation veineuse des membres supérieurs.**
- La flexion dorsale et la flexion plantaire alternatives jouent le même rôle au niveau des membres inférieurs. La compression et la décompression des veines sont réalisées à chaque mouvement de dorsiflexion par l'aponévrose postérieure de la jambe. Le Doppler veineux démontre l'augmentation de la circulation veineuse au cours de ces mouvements alternatifs.**
- L'amélioration de la circulation sanguine est aussi le résultat des contractions et décontractions alternatives des muscles au cours des exercices (cet effet est appelé : troisième cœur de Starling).**
- Le pouls du sujet augmente modérément au bout de quelques exercices et dépasse rarement 100 pulsations / minutes.**

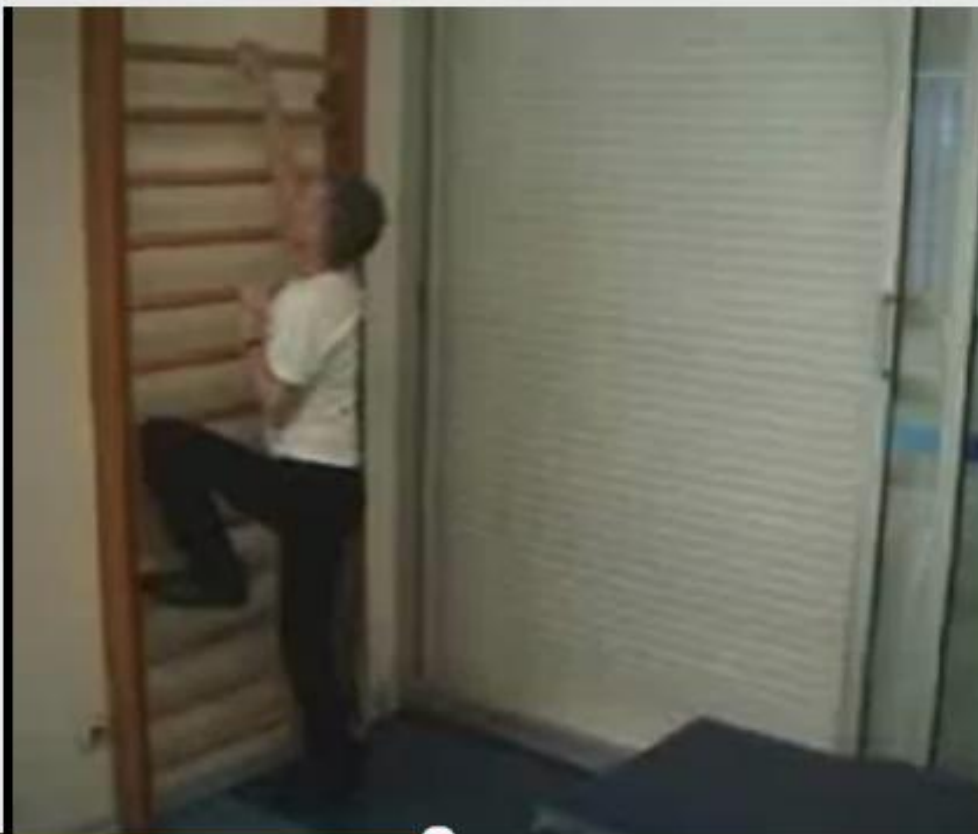
## **L'amélioration de la circulation sanguine permet :**

- **une meilleure nutrition des tissus et par conséquence, une amélioration du fonctionnement des articulations et des muscles, une accélération de la cicatrisation en cas de lésions. Elle prépare aux efforts sportifs, professionnels ou autres (technique de mise en train avant l'effort).**





Chaîne de sultanaroland



71 ans, Nage de salon, prothèse de hanche et marathon



## 9) Redressement vertébral induit par la position couchée

Les exercices en décubitus améliorent la position du rachis non seulement grâce à l'apesanteur, mais aussi et peut-être surtout grâce à l'appui du rachis sur le sol.

Ce redressement bien connu des spécialistes du rachis est mesuré par le **coefficient de réductibilité**.

**Exemple 1 : une scoliose de  $100^\circ$  sur une radio de face en position debout qui se réduit à  $50^\circ$  sur une radio en décubitus**


**Le coefficient de réductibilité est de 50 %**


**Exemple 2 : une cyphose de  $100^\circ$  sur une radio de profil en position debout qui se réduit à  $75^\circ$  sur une radio en décubitus**


**Le coefficient de réductibilité est de 25 %**

Les nages de salon effectuées en décubitus avec le moins de coussins possible bénéficient de ce redressement des courbures antéro-postérieures et latérales qui est supérieur au redressement dans l'eau ou en quadrupédie

# Nage de salon avec traction manuelle

YouTube  

 Chaîne de sultanaroland



71 ans, Nage de salon, prothèse de hanche et marathon

The video player shows a woman lying on a blue massage table in a clinical setting. She is wearing a white t-shirt and black leggings. Her feet are secured to a metal frame with green straps. A person's hands are visible, applying manual traction to the table. The video progress bar indicates 1:56 / 9:37.




# Nage de salon n°2 = nage indienne

- côté droit - puis côté gauche

YouTube

Chaîne de sultanaroland



nage de salon sur le côté

De : sultanaroland | 21 août 2007 | 18 188 vue(s)

The image shows a YouTube video player interface. At the top left is the YouTube logo. Below it is a search bar and a search icon. The channel name 'Chaîne de sultanaroland' is displayed with a small profile picture. The main video frame shows a person lying on their right side on a light green massage table. The person is wearing a black top and tan pants. The table is positioned in a room with a teal wall and a window. The video player controls at the bottom show a play button, a volume icon, and a progress bar indicating 1:00 / 1:25. Below the video frame, the title 'nage de salon sur le côté' is visible, along with the channel name 'De : sultanaroland', the upload date '21 août 2007', and the view count '18 188 vue(s)'.



# nage de salon n°3





# Nage de salon n°4

## « debout »

YouTube

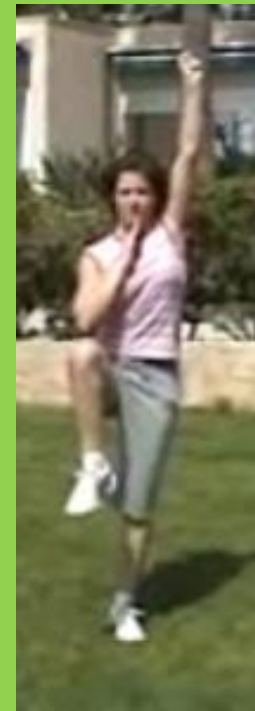
nage de salon debout

sultanaroland



0:09 / 0:35

The video shows a woman in a pink sleeveless top and grey capri pants performing a standing water exercise on a green lawn. She is in a dynamic pose, with her right leg raised and bent at the knee, and her right arm extended upwards. The background features a building with blue awnings and some trees. The video player interface at the bottom shows a play button, a volume icon, and a progress bar indicating 0:09 / 0:35.



YouTube



Chaîne de sultanaroland



71 ans, Nage de salon, prothèse de hanche et marathon







Chaîne de sultanaroland



1:55 / 9:18

Syringomyélie : préparation à la marche

# Natation

la poussée  
d'Archimède permet  
de **supprimer la**  
**pesanteur**

Nage de salon  
**absence de**  
**pesanteur** liée à la  
position couchée  
(décubitus ou  
latérocubitus)

**L'apesanteur joue un rôle favorable dans :**

- **Les arthroses**
- **Les douleurs rachidiennes (sciatiques, lombalgies, dorsalgies, cervicalgies)**

# Natation

- **mouvements  
rythmiques actifs de  
grande amplitude des  
quatre membres et  
du tronc**

# Nage de salon

- **mouvements  
rythmiques actifs de  
grande amplitude des  
quatre membres et  
du tronc**

## Natation

**travail musculaire sans contraintes importantes de compression :**

- contre la résistance de l'eau (mouvements sous marins)
- contre la pesanteur (mouvements aériens du crawl et dos crawlé)
- contre la visco - élasticité des tissus articulaires et péri-articulaires

## Nage de salon

**travail musculaire sans contraintes importantes de compression :**

- stretching en fin de mouvement
- travail contre pesanteur
- travail contre la visco - élasticité des tissus articulaires et péri - articulaires

Natation

Nage de salon

**Dans ces deux activités :**

**Auto-assouplissements pour  
les mouvements de grande  
amplitude.**

# Nage de salon n°4



# Nage de salon n°5

avec stretching du droit fémoral et des inschios-jambiers  
sur le côté droit puis sur le côté gauche





Natation

Nage de salon

**Dans ces deux activités,**

**Préparation aux autres efforts :**

- **sportifs**
- **lors des AVQ**
- **ludiques**
- **professionnels**
- **échauffement, augmentation de la circulation sanguine, etc...**

# Natation

- MASSAGES associés**  
aux mouvements grâce  
aux forces de frictions  
entre :
- la peau qui possède  
une certaine rugosité
  - et l'eau qui possède  
une certaine viscosité.

# Nage de salon

- MASSAGES associés**  
aux mouvements grâce  
aux variations de  
pression entre :
- le sol
  - et les points d'appui  
du sujet