

# Migraines, maux de dos...

## Que peut la posturologie ?

**En rééquilibrant les "mauvaises" positions, on peut soulager des problèmes chroniques inexplicés. Une discipline à découvrir.**

C'est une discipline qui fait travailler en équipe podologues, ostéopathes, orthoptistes et même dentistes. La posturologie rééquilibre des "mauvaises" positions acquises au fil de la vie et peut arriver à soulager des problèmes chroniques souvent inexplicés : migraines, entorses à répétition, douleurs de dos, de genoux ou de hanches.

### Science de l'équilibre

Podologue, dentiste, ophtalmologue, orthoptiste, ostéopathe affichent, dans leur cabinet, un diplôme inter-universitaire de posturologie reconnue par le CNRS et l'Université. C'est une première garantie car on peut se déclarer posturologue sans en avoir la formation ! Ce type de consultation est conseillé après avoir été vu par un médecin qui n'a trouvé aucune cause spécifique au problème.

Science de l'équilibration, la posturologie aide à optimiser la station debout. Intervenant d'un bout à l'autre de notre squelette et de nos muscles, les posturologues travaillent donc en équipe. Il s'agit d'une discipline à multi-entrées, les problèmes de posture pouvant venir





## “Finis mes maux de tête”

Monique, 43 ans, souffrait de migraines, mais seulement pendant les vacances ! Chargée de comptes dans une banque, elle avait sans cesse un œil sur son ordinateur situé sur sa droite, tandis que ses clients se tenaient face à elle. Elle forçait sur ses muscles oculo-moteurs externes droits et internes gauches. Et déclenchait une migraine quand cette sollicitation cessait. Après un bilan postural, elle a été orientée vers un ophtalmologue, puis vers un orthoptiste qui l'a rééduquée avec succès.

### “NOUS SOMMES TOUS UN PEU DE TRAVERS”

« Nous sommes tous un peu de travers sans nous en porter plus mal et il n'est pas toujours nécessaire de changer une posture qui fonctionne même si la personne n'est pas dans un axe parfait », souligne Sylvie Legendre-Batier, podologue posturologue. On peut vivre parfaitement et sans douleur avec un déséquilibre osseux ou musculaire parce que notre organisme s'y est adapté. Les posturologues interviennent donc dans deux types de situation :

- Pour soulager des douleurs inexplicables : si, après des examens comme un scanner ou une I.R.M. d'un genou ou d'une hanche qui ne décèlent rien d'anormal, un patient souffre toujours, il existe peut-être un problème postural.
- En prévention, après un accident. Lorsqu'on agit rapidement après un choc ou certaines interventions dentaires par exemple, il suffit d'une ou deux séances d'ostéopathie pour retrouver un équilibre harmonieux et prévenir des problèmes qui mettent parfois des années avant de se manifester.

des pieds, de la mâchoire, des yeux, des positions des os... La posturologie est enseignée dans plusieurs universités : on étudie l'examen clinique à l'hôpital Rothschild, à Paris, mais l'enseignement se fait aussi à Marseille pour les stratégies d'équilibrage, à Rennes pour la rééducation fonctionnelle.

À Toulouse, on met au point des machines électroniques qui enregistrent, sous forme de courbes, les oscillations posturales en position debout.

### D'abord, on passe une série de tests

En raison de fréquentes douleurs plantaires, une première consultation en posturologie se fait souvent chez le podologue. Le bilan postural permet de vérifier comment nous adaptons notre système musculaire à la station debout.

Nos muscles, et particulièrement nos muscles posturaux, ont en effet un rôle essentiel à jouer dans notre équilibre. Nombreuses sont les personnes qui trainent des douleurs inexplicables dues à d'infimes tensions musculaires, causées par une mauvaise posture. Si par exemple vous avez tendance à partir un peu avant, vos muscles dorsaux vont travailler davantage pour vous empêcher de tomber.

Sur le podoscope, on vérifie donc les appuis plantaires, puis on analyse au fil à plomb la verticalité. On vous teste aussi debout sur un sol dur, puis sur un sol mou. Pas de différences dans vos réactions ? Alors, des semelles posturologiques ne vous seront d'aucune utilité : vous ne modifiez pas votre position en fonction de ces appuis. Un petit bristol entre les mâchoires permet de supprimer l'occlusion et de vérifier si ce changement transforme la posture, auquel cas c'est un dentiste spécialiste des occlusions que l'on consultera.

Enfin, un patient qui change de posture dès qu'il ferme les yeux doit voir un ophtalmologue qui lui prescrira une rééducation orthoptique. ▶

1. L'ostéopathe apprécie la bonne mobilité des os et des muscles.
2. Les séances d'orthoptie s'adressent plutôt aux migraineux.
3. Des semelles posturologiques peuvent être prescrites.



## Comment se fait la rééducation ?

- **Le podologue.** Il peut prescrire dans certains cas des semelles posturologiques qui vont rééquilibrer la posture.

- **L'orthoptiste.** Ses séances s'adressent souvent à des migraineux après bilan ophtalmologique et consultation chez un neurologue, pour éliminer une éventuelle cause grave. Ce thérapeute des yeux rééduque tous les muscles oculomoteurs. À partir d'images différenciées, il amène par exemple les deux yeux à coïncider sur la même image. Cette spécialité para-médicale est prise en charge sur prescription médicale.

- **Le dentiste.** Spécialisé en occlusion dentaire, il va équilibrer les contacts au niveau de la fermeture des mâchoires, limant au besoin les dents par petites touches. Il peut être aussi amené à placer une fine et imperceptible gouttière sur les dents. Une occlusion dentaire déficiente peut entraîner une "mauvaise position du crâne" sur la première cervicale avec des répercussions musculaires tout au long de la colonne.

## "Je me suis remis au sport"

Sans avoir jamais eu de traumatismes, Jean-Jacques, 28 ans, s'est mis à souffrir brusquement de douloureuses sciatiques à répétition. Les tests posturaux ont immédiatement mis en lumière un défaut d'appui plantaire : un pied valgus qui, chutant vers l'intérieur, déséquilibrait son bassin et déclenchait ces sciatiques. Rééduqué grâce à des semelles posturales, il a totalement cessé de souffrir et, sur les conseils de son ostéopathe, s'est remis au sport.

## "Mes douleurs ont disparu"

Françoise, 45 ans, a beaucoup consulté pour des maux de dos et des migraines lancinantes. Et puis, un jour, elle en a parlé à la podologue posturologue. Les tests ont révélé qu'elle n'avait pas de problèmes d'appui plantaire, mais de mâchoires ! Adressée à un dentiste spécialisé en occlusion dentaire, Françoise s'est souvenue des soins dentaires qu'elle avait eus dix ans auparavant. Cette intervention, qui avait modifié son occlusion initiale pour instaurer une position parfaite des dents, était à l'origine de ses douleurs. Françoise n'avait pas réussi à s'adapter à ce changement pourtant minime. En retrouvant son occlusion de départ, ce qui a pris plusieurs mois, ses douleurs au dos et ses migraines ont peu à peu disparu.

## CES ENFANTS QUI TOMBENT TOUT LE TEMPS

La posturologie serait une bonne indication pour certains enfants. Maladresse, inattention ou manque d'assurance peuvent être des signes de déséquilibre musculaire. Observez vos enfants au square : refusent-ils de faire certains mouvements comme marcher sur une poutre ? Tombent-ils très fréquemment ?

Les grands maladroits, qui se prennent les portes ou qui ne savent pas se rattraper quand on les pousse à la récré, sont parfois des enfants qui utilisent mal leurs yeux pour se repérer dans l'espace. Faites faire tout d'abord un bilan médical et si rien d'anormal n'est décelé, consultez un posturologue.



B. LOSH / GETTY IMAGES - LAMY / LAURENT / BSIP - VOISIN - GARGOPHANE (2)

- **L'O.R.L.** Il s'intéresse aux problèmes d'équilibre. Et traite les vertiges et les chutes qui surgissent lorsque notre fil à plomb interne situé dans l'oreille se dérègle.

- **L'ostéopathe.** Il apprécie la bonne mobilité du corps. Toute limitation de mouvement des os, des muscles... peut provoquer des troubles ou des lésions ostéopathiques.

Après une intervention du dentiste, surtout après d'importants soins dentaires comme une ablation de dents de sagesse, ou de l'orthoptiste, il est bon de consulter l'ostéopathe. Comme nous avons des nerfs communs aux yeux, aux mâchoires et aux cervicales, une distorsion de la mâchoire peut causer douleurs et migraines.

MARIE-ANNE GARCIA-BOUR ■