

Technique des chaînes musculaires

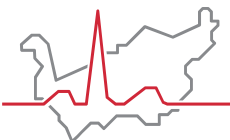
INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Technique de rééducation posturale, visant à relâcher les tensions musculaires et à corriger les déviations.

Ce document vous propose des méthodes de traitement en cas de traumatisme, de mouvements répétitifs, d'opération ou de perte de souplesse.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

LA TECHNIQUE DES CHAÎNES MUSCULAIRES DE LÉOPOLD BUSQUET

Technique de rééducation posturale, visant à relâcher les tensions musculaires et à corriger les déviations.

DÉFINITION

Les chaînes musculaires sont des circuits anatomiques à travers lesquels se propagent les forces organisatrices du corps. Elles gèrent la statique, la dynamique et les compensations du corps.

Un traumatisme (entorse, luxation, etc.), des mouvements répétitifs (liés par exemple à l'activité professionnelle), une opération chirurgicale ou une perte de souplesse par manque d'activité physique peuvent créer une tension sur une chaîne musculaire.

À long terme, cela peut parfois entraîner une modification de la posture (comme des genoux « en x » ou arqués, une hyperlordose, un enroulement des épaules, un pied plat ou creux, etc.), mais également l'apparition de douleurs.

MÉTHODE

Cette méthode de traitement intègre toute l'anatomie, de la tête aux pieds, en valorisant la relation contenant-contenu entre le système musculo-squelettique et le système viscéral.

Elle repose sur un examen complet (posture statique et dynamique), qui met en évidence les points de tension au niveau de chacune des chaînes.

TRAITEMENT

L'objectif du traitement est de relâcher et travailler sur la posture :

- Les chaînes musculaires sur programmées (raccourcies)
- Les zones de fixité interne (cicatrice, dysfonction viscérale, etc.)

Différentes techniques sont utilisées :

- Massage
- Exercices en étirement des chaînes musculaires raccourcies
- Postures

Un programme d'exercices à domicile est rapidement mis en place et constitue une grande part du traitement.



SÉANCES

Une séance dure entre 30 et 45 minutes, à une fréquence d'une fois par semaine (période d'ajustement du corps).

Cette méthode convient principalement :

- Aux enfants présentant des déformations (pieds, genoux, cyphoses, lordoses, scoliozes, déformations thoraciques, douleurs de croissance, problèmes ORL, etc.)
- Aux patients souffrants de troubles fonctionnels viscéraux (oppressions, problèmes digestifs, coliques, constipations, douleurs menstruelles, etc.)
- Aux personnes actives, âgées, sédentaires, afin de prévenir ou d'atténuer les dysfonctions physiques ou organiques, ainsi que les effets de l'arthrose

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33