

# QUI PEUT BÉNÉFICIER DE LA MÉTHODE MÉZIÈRES?

Toute personne souffrant de douleurs musculaires et articulaires chroniques (lombalgie, cervicalgie et migraine, arthrose, arthrite) ou de défauts de posture (scoliose, genu-varum ou genu-valgum).

Tous "cas récalcitrant" (qui ne progresse pas en physiothérapie traditionnelle) est un bon candidat pour la **méthode Mézières**. C'est la personne qui a tout essayé ou presque pour régler son problème. Le patient qui vient nous voir a beaucoup cherché avant de nous trouver soit par une connaissance, une lecture, parfois son médecin ou l'**intuition** profonde qui l'a poussé à aller plus loin dans sa recherche et à ne pas démissionner pour régler son problème.

Par exemple, cette patiente de 43 ans, découragée, déprimée à cause de la douleur, souffrant d'une lombo-sciatalgie aiguë à qui l'orthopédiste lui dit: "Madame, vous n'êtes pas un cas opératoire, reprenez votre canne, retournez chez vous et essayez de vivre du mieux que vous le pouvez!". Ce fut le point de départ pour elle d'une démarche qui l'a amenée à découvrir l'ostéopathie, la gymnastique douce et puis finalement la méthode Mézières.

Accepter de travailler en Mézières, c'est accepter d'aller au fond du problème. Après une première rencontre et l'évaluation faite, le patient est mis sous tension musculaire dans une posture précise qu'il devra maintenir un certain temps. Le physiothérapeute Méziériste ajuste ses manoeuvres selon le seuil de douleur de chaque patient. Pendant un certain temps, la chaîne musculaire postérieure étant en tension, met en évidence des "noeuds" musculaires. Ceux-ci vont progressivement lâcher, grâce à la mobilisation d'autres parties de la chaîne. Si nous travaillons un cas de lombalgie, on va réaliser combien la nuque est contractée et combien les bras sont tendus. Le thérapeute, en travaillant à distance du **foyer douloureux**, va redonner de la longueur en travaillant en haut, au niveau de la nuque et des bras puis en bas, au niveau des pieds et des jambes. Nous arrivons tranquillement en relâchant ces résistances musculaires douloureuses à redonner une mobilité qu'il n'avait plus auparavant. On peut ainsi remonter le temps et trouver le vrai "coupable".

## *La mère de famille*

Madame L., il y a 18 ans, était au bord de la discoïdectomie (ablation d'un disque). Elle devait utiliser une canne sa jambe ne la portant presque plus. Son médecin lui proposa la méthode Mézières en attendant l'opération. À force d'étirements, après trois (3) mois, on constatait à la radiographie que le disque avait retrouvé son espace. Après deux (2) ans de traitement intensif, cette femme de 45 ans a pu ensuite rejouer au golf, au tennis et skier comme elle le faisait avant. 20 ans ont passé et cette dame est toujours très active.