

J'AI MAL AU DOS: QUE FAIRE?

Il existe beaucoup de choix pour faire une démarche dans ce genre de thérapie. Ce qui est important c'est de trouver une thérapie qui répond à vos besoins. Après avoir cherché ou expérimenté différents traitements, le Mézières pourrait être une réponse à ce problème chronique.

Laissez-moi vous expliquer de façon très schématique ce nouveau concept. Nous sommes faits de muscles, tous très forts, très puissants. Mais il y en a qui sont plus forts que d'autres: les droitiers vont par exemple utiliser davantage leur côté droit. Toute la chaîne musculaire va donc travailler en combinaison avec d'autres muscles qui eux vont se laisser étirer. Donc, au départ, il y a déséquilibre musculaire, il n'y a pas égalité des forces. De plus, nos muscles du cou, du dos et des jambes sont très forts, très puissants et très courts. Ils nous tirent par en arrière (ils sont plus nombreux que ceux d'en avant). Ces muscles selon qu'ils travaillent ensemble (ceux du dos) vont nous tenir droit, mais s'ils agissent d'un seul côté, il nous tordent et nous inclinent. Si vous avez une balle de laine qui est toute emmêlée, que faites-vous? Vous allez chercher les noeuds, les défaire pour ensuite pouvoir enfin l'embobiner. En Mézières nous faisons la même chose. Nous défaisons les noeuds à l'intérieur des muscles tout en étirant (allongeant) la musculature de l'ensemble du sujet. Qu'est-ce qui se passe? Lorsque la personne est couchée, on lui demande de maintenir la position tout en maintenant les jambes allongées, dans un bon axe, et en soufflant. C'est très important de relâcher notre souffle en Mézières (éviter le spasme du diaphragme). Donc nous maintenons cette posture un certain temps pour obtenir un allongement de la musculature, nos muscles étant élastiques. Pendant ce temps-là, je dois me concentrer sur mon corps, les messages qu'il m'envoie, je respire à travers les tensions et les résistances. Lorsque je relâche la position, je me sens plus détendue, une autre vie circule dans mon corps.

Travailler en Mézières c'est remettre en route des muscles qui ne travaillaient pas ou peu. C'est retravailler dans la bonne direction. Alignement, étirement, relâchement du diaphragme, voilà déjà un début de travail.

Mon conseil: essayez de vous allonger sur le dos et sentez vos "creux" et vos "bosses". C'est en général au niveau du cou (lordose cervicale) puis au niveau des lombes (lordose lombaire) enfin au niveau des genoux qu'on peut observer ce manque de contact. Observez-vous dans cette position: comment respirez-vous et quels sont vos contacts? Puis, placez une serviette pliée en deux sous la tête, une autre roulée sous les genoux: respirez et observez. Est-ce que le thorax bouge différemment, est-ce que je respire mieux? Continuez à vous observer tout en respirant consciemment.

À la prochaine!

Marie-France Pollissard-Vaidya

Physiothérapeute Méziériste