

# Posturologie et podologie : comment pallier aux déséquilibres du corps ?



## Qu'est-ce que la posture ?

La manière dont nous tenons notre corps, nos membres, notre tête lorsque nous sommes debout ou dans le mouvement. La posturologie étudie cette organisation mais pas seulement... Cette Posture est la conséquence d'une régulation par notre système neurologique utilisant différents capteurs. La posturologie est une science médicale nouvelle étudiant la posture mais surtout le système qui la régule.

Le tonus est une contraction réflexe involontaire et permanente de certains de nos muscles qui permet de maintenir une position debout en luttant contre la

gravité. Or l'individu debout n'est jamais en équilibre, il se stabilise en corrigeant tout écart avec la verticale.

## L'organisation de notre système postural

- **Un système sensoriel :**

Le vestibule (oreille interne) qui est sensible à la gravité et aux accélérations, la vision et la proprioceptivité.

La proprioceptivité rassemble tous les capteurs présents au sein de nos muscles, de nos articulations, sous nos pieds. Ce système sensoriel permet de nous situer dans notre environnement et de définir la position de nos membres les uns par rapport aux autres.

- **Le système nerveux central :**

Qui reçoit les informations des différents capteurs et va les intégrer avant de déclencher une réponse vers les muscles.

- **Un système moteur :**

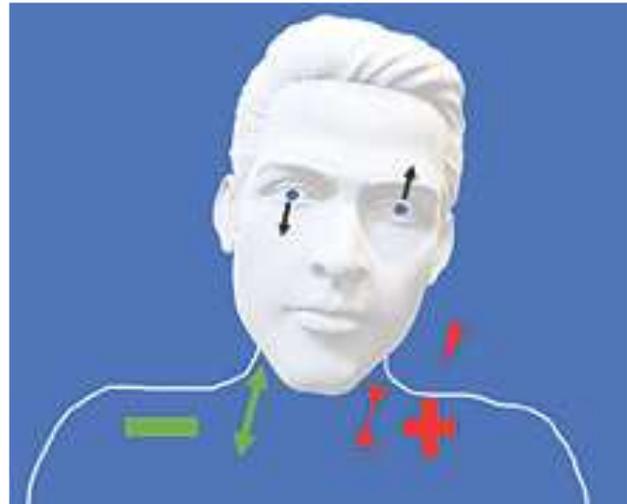
Ce sont les muscles qui vont maintenir la posture en recevant la commande du système nerveux.



## Que soigne la posturologie ?

La posturologie va traiter les dérèglements du système postural et ses conséquences douloureuses. Le système postural gère notre posture érigée, notre équilibre et notre représentation dans l'espace ; un dysfonctionnement aura comme conséquences :

- **Des déséquilibres musculaires** responsables de déviations, de douleurs musculo-articulaires (rachis, membres ...) et de fatigue.
- **Des instabilités, des sensations vertigineuses, des marches déviées...**
- **Des troubles de l'orientation et de la perception de son corps**, probablement impliqués dans la dyslexie, dysgraphie, dyspraxie...



▲ Exemple de déviation des yeux responsable d'un déséquilibre dans la contraction des muscles du cou.

## Comment soigne la posturologie ?

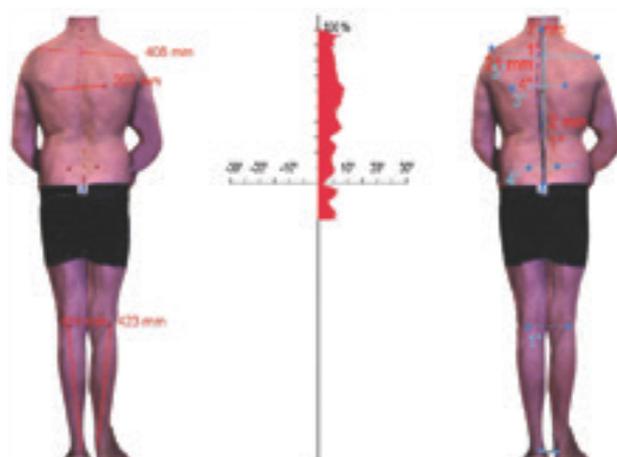
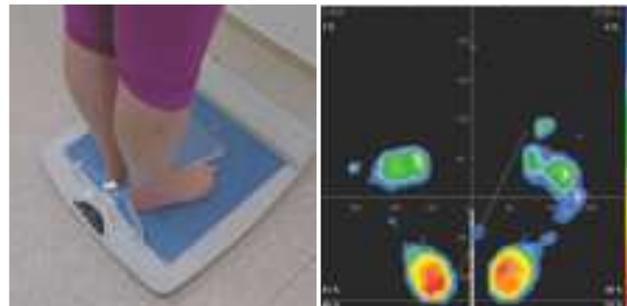
Le posturologue recherche des signes de mauvais fonctionnement du système postural appelé Syndrome de Déficience Posturale (SDP). Il va rechercher des troubles au niveau des capteurs (pied, œil, mâchoire...) ou du système nerveux (traumatismes cervicaux, crâniens).

Il interroge le patient sur ses symptômes : douleurs de rachis, instabilités, difficultés à se situer dans son environnement, marche déviée, douleurs de pieds, fatigue visuelle, migraines, sensations vertigineuses...

La posturologie ne soigne pas de maladie organique, les vrais vertiges ou un Parkinson, par exemple, responsables d'instabilités ne rentrant pas dans son champ d'application.

Il va ensuite étudier les déviations du corps visuellement en se servant d'un fil à plomb ou avec un instrument de mesure électronique, de face, dos et profil.

L'étude de la stabilité se fait avec des plateformes qui enregistrent nos oscillations en les comparant à des normes.



Différents tests vont permettre de mesurer les déséquilibres musculaires (rachis, yeux, membres...), les défauts de fonctionnement des articulations (rachis, mâchoire...). L'étude des verres correcteurs recherche les problèmes de centrage pouvant dévier le regard.

Il faut noter parmi nos capteurs la particularité de la mâchoire : le bruxisme (grincement des dents), le serrage, les craquements de l'articulation, auront souvent une influence néfaste sur le système postural.



Le posturologue va identifier le problème et le capteur qui parasitent le système postural.

Le posturologue en agissant sur les capteurs peut mesurer immédiatement des modifications sur la posture, la stabilité...

Pour cela, lors de l'examen, il va utiliser provisoirement des stimulations plantaires, des prismes de-

vant les yeux, des cales entre les dents...et constater les modifications produites sur la posture. En fonction des résultats il proposera un traitement.

Il n'y a pas de proportionnalité dans la régulation de notre système postural : un petit dysfonctionnement aura de grandes conséquences quand un important dysfonctionnement pourra ne pas en avoir du tout.

## Le traitement :

- « **Correcteur** » : ostéopathie pour traiter les capteurs articulaires, pour rétablir la mobilité du rachis ou de la mâchoire, rectification de la monture des verres par l'opticien pour le centrage, rééducation de la motricité des yeux chez un orthoptiste, traitement du bruxisme et des troubles de la mâchoire par le dentiste...
- **À base de stimulations faibles** : semelles posturologiques avec des éléments de petites épaisseurs, prismes sur les verres des lunettes, stimulations dentaires de quelques millimètres.

La Posturologie est une méthode pluridisciplinaire : Ostéopathe, Kinésithérapeute, O.R.L., Dentiste, Podologue, Ophtalmologiste, Orthoptiste, Opticien... Il faut toutefois une formation spécifique en plus de la formation initiale.

## UN EXEMPLE DE CAS

Une patiente consulte un Podologue Posturologue pour des douleurs de rachis (lombaires et cervicales) et des instabilités. Elle décrit des fatigues visuelles associées à des migraines. Les troubles évoluent depuis des années. Elle n'a pas de traitement, pas de maladie identifiée, des examens ont été pratiqués pour ses instabilités (ORL, scanner cérébral) ne révélant rien. Des radiographies montrent une déviation de sa colonne vertébrale vers la gauche avec une bascule du bassin du même côté sans signe d'arthrose. Elle consulte un ostéopathe régulièrement et a eu de la rééducation kinésithérapique sans que cela la soulage durablement. Elle porte des lunettes.



L'examen que va pratiquer le posturologue confirme les déviations (bassin, épaules, inclinaison de la tête vers la gauche...) sans inégalité de longueur. L'examen sur la plateforme montre une instabilité dans différentes conditions (yeux ouverts puis fermés). Les tests montrent un déséquilibre musculaire au niveau du rachis et des yeux.

Des stimulations plantaires et des prismes normalise la posture.

La patiente présente un syndrome de déficience postural causé par ses capteurs plantaires et visuels.

Un traitement à base de semelles de stimulations fines lui est proposé dans un premier temps. Un bilan chez un orthoptiste est réalisé qui confirme des déviations ponctuelles des yeux, une rééducation est proposée. L'expertise des verres par l'opticien montre un défaut de centrage des verres causé par une monture trop légère et qui bouge. Les lunettes sont changées.

La visite de contrôle 3 mois plus tard permet de constater la disparition des symptômes de la patiente. Le traitement des capteurs « parasites » (pied et œil) aura permis de retrouver un système postural efficace et ainsi d'éliminer les déséquilibres musculaires responsables des déviations et des douleurs.

◀ *Test de Maddox permettant de vérifier la coordination des yeux.*