fmt mag.com

Magazine trimestriel gratuit d'information
Diffusé à 22 000 exemplaires depuis 1979
36 558 exemplaires en diffusion numérique

Sept. 2023
n°148

Contenus Professionnels et Scientifiques
Kinésithérapie • Paramédical • Forme • Bien-être

FYZÉA
PHYSIOTHÉRAPIE ET TELLEMENT PLUS !

1ER CONCEPTEUR
DE VOS ESPACES
DE RÉÉDUCATION

Rééduca

Retrouvez-nous Stand D38

Réalisez gratuitement votre cabinet en 3D

Suivez-nous !

Contactez-nous : 02 51 94 11 59 ● bonjour@fyzea.fr ● www.fyzea.fr

(publicité)

PHENIXDay's

Il y a du mouvement dans l'air...
et des offres immanquables !

du 11 septembre au 3 novembre 2023

des offres exclusives
avec LE CLUB PRÉMIUM

Nous serons présents
sur le SALON
Réeduca
DU 5 AU 7 OCTOBRE 2023
STAND B57

Des nouveautés
vous attendent
sur place !

Détails des offres sur vivaltis.com
Contactez-nous : 04 67 27 15 42

PHENIX®
Care & Movement

VIVALTIS Parc Eurêka - 200 rue de Thor - 34000 Montpellier - Tél. : 04 67 27 48 89 - Fax : 04 67 27 15 49 - contact@vivaltis.com - SASU au capital de 249 520 € - Siret 42381946500034 APE 2660Z N° intracommunautaire FR61423819465

ÉDITO

> N° 148 Septembre - Octobre - Novembre 2023

Bon salon !

« Bon salon ! » C'est la formule classique que l'on adresse à tous nos interlocuteurs rencontrés au détour d'une allée ou sur un stand. Classique et pour cause. Que souhaiter de mieux, qu'un bon salon ? Rééduca ouvrira ses portes les 5, 6 et 7 octobre à la Porte de Versailles. Tous les indicateurs sont au vert, notamment les chiffres du pré-enregistrement des visiteurs, qui retrouvent leur niveau d'avant Covid. Une excellente nouvelle qui traduit l'envie et la confiance des visiteurs et qui est le fruit de l'investissement des équipes en place. Commerciale, marketing, communication, technique ou direction de salon, toutes et tous sont engagés pour faire de l'édition 2023 une fête de la rééducation. Résultats, un parterre d'invités de haut niveau, des nouveautés comme un espace entièrement dédié au sport-santé ou des animations toujours plus soutenues (voir le détail en page 10)…
Les exposants jouent également le jeu en développant, eux aussi, la qualité de leurs stands et les animations… Tous, organisateurs, exposants et visiteurs veulent retrouver l'ambiance de fête qui a toujours caractérisé Rééduca.
Une ombre au tableau, néanmoins, avec le décès, cet été, de notre chroniqueur et ami Alain Garnier. Dans chacun des numéros, il faisait appel à notre mémoire en rappelant les grands noms et grands moments de la kinésithérapie. Défenseur infatigable de la profession, il se battait depuis plusieurs mois pour la création d'un musée de la kinésithérapie (le Physiomuseum), avec notamment la numérisation de milliers d'ouvrages.

Nous souhaitons à toutes et à tous une belle édition du salon Rééduca 2023.

L'avenir c'est deux mains !

Pascal Turbil

MAGAZINE POUR LA RÉÉDUCATION, RÉADAPTATION ET LE FITNESS. RÉSERVÉ AU CORPS MÉDICAL, PARAMÉDICAL ET AUX PROFESSIONNELS DU SPORT.

Directeur de la Publication
Michel FILZI
Responsable de Rédaction
S.A.S. So Com - Pascal TURBIL
info@socom.agency

Comité de Rédaction
M. Chapotte - B. Faupin - F. Thiebault - P. Turbil - J-P. Zana

Publicité
Pascal Turbil
pturbil@mac.com
06 50 89 88 36

Maquette
Marie Poulizac pour So Com

Éditeur
RX France
52-54 Quai de Dion-Bouton
CS 80001 - 92806 Puteaux cedex

Diffusion
22 000 exemplaires
Imprimé par ROTO CHAMPAGNE

Revue éditée par RX France.
Tous droits de reproduction, textes et illustrations même partiels restent soumis à l'accord préalable de son directeur de publication…
Les opinions ou les prises de position exprimées dans les rédactionnels n'engagent que la seule responsabilité des auteurs.
Les manuscrits insérés ne sont pas rendus.

ISSN 1778-915X

Les informations personnelles recueillies sur ce formulaire sont recueillies sur la base de l'intérêt légitime et sont enregistrées, dans un fichier informatisé, par RX France (52 Quai de Dion Bouton, 92800 Puteaux). Elles sont nécessaires à l'envoi de la newsletter du salon et seront traitées conformément à la Politique de Confidentialité de RX France.
Les données à caractère personnel à fournir de manière obligatoire sont indiquées comme telle sur le formulaire. Sans ces données, notre société ne sera pas en mesure de satisfaire votre demande.
Ces informations personnelles sont conservées aussi longtemps que nécessaire pour vous fournir le Service commandé et répondre à vos demandes.

Conformément au Règlement Européen pour la protection des données personnelles (UE) 2016/679 – RGPD et autre loi de protection des données, vous bénéficiez d'un droit d'accès, d'opposition, d'effacement et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en cliquant sur le lien https://app.onetrust.com/app/#/webform/0c3a1ef7-191f-4781-af27-a22efb1eb768

IMPRIM'VERT®

Développez vos compétences thérapeutiques et votre raisonnement clinique.

Prise en charge par FIF PL ou crédit d'impôt.

FORMATION
Thérapie manuelle

Thérapie manuelle by itmp

Découvrez toutes nos formations et nos e-learning sur www.itmp.fr

itmp

FORMATION
E-learning

Développez vos techniques et votre savoir, à distance et à votre rythme depuis chez vous !

Prise en charge par DPC ou FIF PL.

> N° 148 Septembre - Octobre – Novembre 2023

ACTUALITÉS

Rééduca
Les infos de l'édition 2023 10

Concours
Participez au MassDay 22

Matériels
Les innovations techniques 26

Innovation
Le Spineback 28

Rééducateurs Solidaires
L'actualité des Rééducateurs Solidaires 44

Livres
L'île lettrée 50

EXPERTISE

Chronique
Le point de vue éclairé de Jean-Pierre Zana 08

Pratique
Techniques psychocorporelles et relaxations 46

FORMATION

ITMP
La thérapie manuelle orthopédique 30

INK
Technique de raccourcissement par inhibition musculaire 32

CAHIER SPÉCIAL SANTÉ-SPORT

Étude : prévention santé 34
La formation des coachs 36
Le sport en cabinet 38
Bien choisir son vélo semi-allongé 40
Hygiène de vie, rencontre avec Martin Cottarre 42

TECHNIQUES, MÉTHODES & MATÉRIELS

Prévention
Témoignages d'utilisateurs Kysio, icoone & imoove 20
PCP therapy 24
La réadaptation cardiaque avec Technogym 49

p.10

RÉÉDUCA 2023

La prochaine édition du salon Rééduca se tient à Paris du 5 au 7 octobre. Le hall 4 de la Porte de Versailles. La fête des kinés et de la rééducation reprend ses bonnes habitudes d'avant-Covid, notamment en termes de fréquentation et d'animations.

<<<

p.22

CONCOURS DE MASSAGE

Massday Research organise le concours du Massage bien-être 2024. Il s'agit de promouvoir le massage comme moyen de bien-être, mais aussi de prévention de la santé, les organisateurs proposent aux professionnels du massage de créer un massage sur le thème « Régénération et vitalité ».

>>>

p.38

LE SPORT EN CABINET

L'activité physique (AP) est recommandée à tout âge pour rester en bonne santé et pour combattre certaines pathologies. Nous avons tous en mémoire la campagne « Mal de dos, le bon traitement c'est le mouvement » même si en tant que kinésithérapeutes (MK) nous nous sentions un peu les oubliés de cette promotion du mouvement ! Mais quelle est la place du kiné dans le sport sur ordonnance ?

<<<

p.40

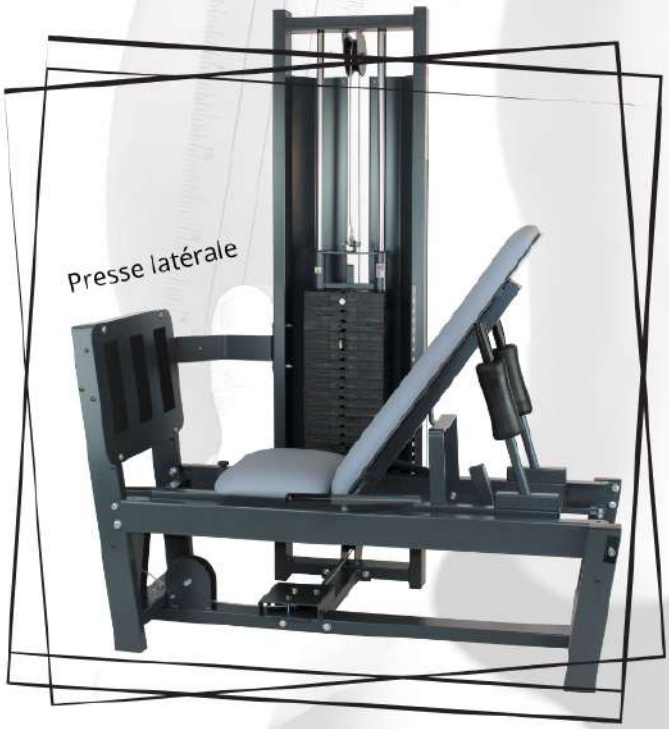
GUIDE D'ACHAT MATÉRIEL

Depuis le début de l'année, FMTmag vous accompagne dans le choix de vos matériels (neuf et reconditionné). Tous les éléments des matériels de cardio-training sont ainsi passés au crible. Dans ce numéro nos spécialistes s'intéressent au vélo semi-allongé. Inventé par le français Charles Mochet en 1923, le vélo semi-allongé est devenu incontournable sur le marché de la remise en forme et représente aujourd'hui un complément indéniable au vélo droit dans les cabinets de rééducation.

>>>

DESIGN KINEXO

Les essentiels



www.design-kinexo.fr

ML Fusion / Design Kinexo
1 Route d'Estaires
62136 La Couture

03 21 53 82 67
06 48 18 57 05

designkinexo@gmail.com

CE Dispositif Médical · FABRIQUÉ EN FRANCE · depuis 15 ans

Rééduca
5-7 OCTOBRE 2023
PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES - PAV 4
STAND D24
#RééducAttitude

Votre allié bien-être

www.ecopostural.fr

ecopostural

mobilier pour la santé

C'est mon avis !

Par Jean-Pierre ZANA, cadre de santé MK, ergonome expert

Quelles pratiques pour quelles demandes ?

Les métiers de la rééducation, de la réadaptation et de la réhabilitation nous enseignent le langage par le corps, mobiliser l'articulation qui refuse ses amplitudes physiologiques, masser les muscles qui résistent à la courbe tension-longueur, nous donne les références anatomo-physio-pathologiques nécessaires et éduque notre outil majeur : nos mains. L'ensemble des professionnels du corps (kinésithérapeutes, ergothérapeute, psychomotriciens) pour toutes ces techniques qui touchent au corps, et où probablement nous cherchons à donner un sens à nos pratiques, pour mieux comprendre en retour les messages du corps de nos patients, et ainsi mieux adapter nos gestes thérapeutiques à leur demande, au-delà de leur finalité initiale, la réadaptation fonctionnelle, la réhabilitation et la remise au travail.

Envisagé sous cet angle et dans ce cadre institutionnel particulier tous les rééducateurs peuvent emprunter le terme d'approche corporelle ou de thérapie psychocorporelle. Le patient somatisant doit-être envisagé comme une entité somato-psychique ou psychosomatique. Nos techniques s'adaptent alors d'elles-mêmes, s'affinent, s'enrichissent notamment de pratiques de la psychologie humaniste. Elles cherchent d'autres explications auprès des théories psychologiques ou psychanalytiques, et notre main, notre toucher, nos mobilisations, nos massages, ne sont pas seulement des outils efficaces, mais deviennent doués d'un savoir-faire qui cherche surtout à reconnaître le patient, à lui permettre de se reconnaître, de reconnaître ses troubles organiques, et le guide alors à son rythme vers le ″lutter contre″.

La rééducation, par exemple, du rachis lombaire devient la rééducation du patient dont le rachis lombaire est traumatisé, malade, perturbé, mal investi.

Mais à qui s'adresse donc la rééducation ?

- A Monsieur ou Madame ″je suis mal dans ma peau...″, elle permettra de donner du sens à ces mots et les aider peut-être à le décrasser, si ce n'est parfois à en changer.
- Elle peut participer à la ″reconstruction″ de certains patients.
- Aider les patients à découvrir ou redécouvrir leur corps et ses limites, leur proposer un changement de regard sur leur corps.
- Elle va favoriser les échanges relationnels aussi bien corporels que verbaux à l'occasion de prises en charge individuelles, mais pourquoi pas en groupe aussi.

La rééducation mise en place par les rééducateurs sont des ″thérapies de l'ici et maintenant″ de nouvelles formes cliniques. Nos demandeurs de thérapies sont :

- des clients en bonne santé dont la demande s'exprime par des formulations de l'insatisfaction, de vouloir ressentir plus, de connaître des expériences fortes ; s'il est vrai, qu'il n'y a pas de ″clinique établie de l'insatisfaction existentielle″, il me semble que ces patients peuvent et doivent bénéficier de ces thérapeutiques développant les potentialités humaines ;
- certains patients sont déçus des thérapies verbales, ils attendent de la thérapie une position active du thérapeute ;
- d'autres patients ayant tout lu sur internet et les influenceurs demandent une thérapie corporelle en prévention d'une thérapie verbale. Le risque des prises en charge est de voir ces techniques de l'ici et maintenant se prolonger interminablement.

Les approches corporelles concernent l'individu en interaction ou en relation avec les autres. Le corporel est compris non pas seulement en tant que structure, mais il est la totalité de l'être. Un individu est un être, une personne, un sujet ; il y a de l'instinctivo-moteur, de l'affectif, de l'intellectuel ; on peut aussi prendre en référence le ça, le moi et le surmoi.

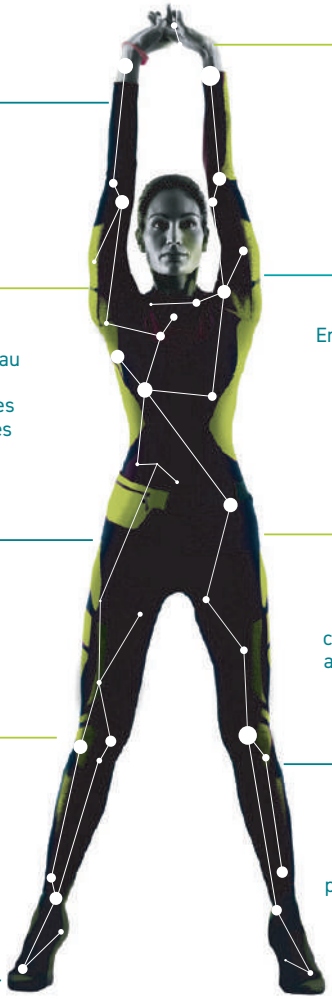
Une approche corporelle produit des effets positifs, elle apporte en retour au niveau de la personne. Cela suppose la disponibilité du sujet qui se traduit dans une situation d'équilibre entre les mécanismes d'appropriation et les mécanismes de défense (voir l'article sur les techniques psychocorporelles et les relaxations en page 46).

Franco&Fils

CONCEPTION & FABRICATION D'APPAREILS MÉDICAUX ET PARAMÉDICAUX

L'événement de la kinésithérapie
Rejoignez le mouvement

Du jeudi 5 au samedi 7 octobre 2023, Rééduca donne rendez-vous au monde de la rééducation et de la kinésithérapie à Paris, Porte de Versailles pour le plus grand bonheur des acteurs du secteur. Durant ces 3 jours, plus de 100 exposants se rassemblent à chaque édition et présentent leurs technologies, savoir-faire et dernières innovations aux professionnels de la rééducation et de la kinésithérapie continuant de faire de Rééduca, un évènement convivial attendu par la profession.



Rééduca innov'
Chaque année, le concours Rééduca Innov' récompense les grandes innovations - produits & services - du secteur de la rééducation et de la kinésithérapie présentées sur Rééduca.

1 Jour Sport Kiné
Des démos sportives réalisées par des athlètes de haut niveau accompagnés de leurs kinésithérapeutes.
Des sessions qui allient démos pratiques, analyses des gestes et retours d'expériences. Avec la présence des athlètes et des fédérations, notamment pour le golf, le football ou le judo...

Carré FORMATIONS
Les techniques et les matériels évoluent sans cesse. La formation, au sens large, en est le parfait reflet et l'unique moyen de demeurer connecté à son secteur.

CONVERSATIONS Multidisciplinaires
Les Conversations Multidisciplinaires offrent un terrain participatif entre kinésithérapeutes, chirurgiens, médecins et patients autour d'une pathologie. L'objectif étant de valoriser l'intervention du kiné dans la chaîne de soin.

Espace TALENTS SANTÉ
Très présents sur les réseaux sociaux (créateurs/trices de contenus), ils dispensent leurs conseils avec sérieux et bienveillance, sans ne jamais oublier qu'ils restent avant toute chose des kinésithérapeutes.

ATELIERS Pratiques
Les Ateliers Pratiques proposent de nouvelles techniques de manipulation et des exercices pour améliorer votre pratique quotidienne, élargir vos savoir-faire, échanger et transmettre vos compétences.

Forum DÉMOS
Engagez des discussions constructives avec les exposants en découvrant leurs dernières nouveautés, les fonctionnalités de leurs matériels et en testant leurs produits. Objectif : renforcer l'efficacité du kinésithérapeute et échanger entre professionnels pour adapter les pratiques.

Espace SANTÉ SPORT
NOUVEAU Rééduca accueille cette année l'Espace Santé-Sport représentant la santé par le sport. Un espace complémentaire au sein du salon Rééduca qui va permettre aux fabricants et distributeurs de présenter leurs matériels et solutions fitness dans le cadre de la rééducation.

Espace START UP
L'espace Start Up, un univers créé au cœur du salon qui rassemble une dizaine de jeunes pousses innovantes et pleines de potentiel pour faciliter la vie du praticien comme pour améliorer la remise sur pied de la patientèle.

INFOS PRATIQUES REEDUCA 2023
Du 5 au 7 octobre 2023
Pavillon 4 du Parc des Expositions de la Porte de Versailles
1, place de la Porte de Versailles 75015 Paris

Horaires d'ouvertures
Jeudi 5 & vendredi 6 octobre : 9h30-18h30
Samedi 7 octobre : 9h30-17h30
Éditez gratuitement votre badge sur www.salonreeduca.com
Métro : M12 ; tramway T2, T3a ; Bus 39 ou 80
Entrée libre pour les professionnels

Le blog Rééduca
salonreeduca.com

Life Fitness
by VALCKE GROUP

Retrouvez nous sur le Salon

Rééduca
5-7 OCTOBRE 2023
PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES - PAV 4

STAND **F56**

LA **QUALITÉ PROFESSIONNELLE** ACCESSIBLE **POUR TOUS**

Pour plus d'informations, contactez-nous

Life Fitness France
01 82 88 30 50
fitness@valckegroup.com

Elliptique
Série 3

Vélo Allongé
Série 3

Tapis de course
Série 3

Life Fitness
by VALCKE GROUP

Rééduca

Exposants

Rejoignez le mouvement

Des stands animés, développés, expliqués. Des animations, des démonstrations, des stands réunis par thématiques… Rééduca et ses exposants, dont plus d'une vingtaine de nouveaux venus, mettent tout en œuvre pour optimiser l'expérience salon du visiteur…

Espace SANTÉ SPORT

Nouveauté 2023, l'Espace Santé Sport rassemble les fabricants et distributeurs de matériels et solutions fitness dans le cadre de la rééducation. Certains en profiteront même pour présenter leurs actions en faveur des Activités Physiques Adaptées (APA) pour les personnes (enfants ou adultes) atteintes de maladies chroniques ou de handicaps. Parmi les exposants de cet espace dédié, les visiteurs peuvent découvrir les solutions de : Actech ; Egym ; Exo Medical ; Genin (Fizfab) ; Incept ; Koncept'O ; Life Fitness ou Renewfit.

Carré FORMATIONS

Comme son nom l'indique, les spécialistes de la formation se rassemblent sous la bannière « Carré Formation ». Cet espace est dédié aux organismes de formations, syndicats et associations (loi 1901) du secteur. Il est mis à disposition pour rapprocher leurs institutions de leurs adhérents. Chaque année, cet espace permet à ces acteurs de représenter la profession auprès de nos visiteurs. De fait, les professionnels de la rééducation savent que la formation, notamment continue, reste impérative. Le CSO (Conservatoire Supérieur d'Ostéopatie) ; ISPS Formation Professionnelle ou l'UNAKAM se retrouvent sous l'égide du Carré Formation.

Espace START UP

Un univers créé au cœur du salon qui rassemble une dizaine de jeunes pousses innovantes et pleines de potentiel pour faciliter la vie du praticien comme pour améliorer la remise sur pied de la patientèle. Cette année les visiteurs peuvent s'informer sur les innovations auprès de : Dextrain ; H'ability ; Spineback, Ynnov ou encore Toweko…

Forum DÉMOS

Découvrir les technologies et services des exposants ! Au sein du Forum | Démo Exposants, les exposants prennent la parole sur les 3 jours pour : présenter leurs nouveautés, les bénéfices attendus pour le patient comme pour vous ; faire découvrir les fonctionnalités de leurs matériels ; faire tester leurs produits, sans pression commerciale, car vous êtes seul décideur. Objectif : améliorer l'efficacité en cabinet. Chaque Forum | Démos dure 45 minutes.

Le parcours « Made in France »

En complément des « parcours de visite » déjà identifiés par les visiteurs (Femmes ; Seniors ; Sportifs ; Jeunes Kinés…), Rééduca 2023 en ajoute un qui met en évidence la fabrication « Made in France ».

MADE IN FRANCE

angak

Il est en Association de Gestion

Il a Choisi la sécurité Fiscale

Leurs services sont disponibles et réactifs

Il gagne un temps précieux avec angak compta

Il a télétransmis aisément sa 2035

Il a bénéficié du crédit d'impôt pour frais de comptabilité

Il profite des avantages partenaires

Il a tout compris

Il est à :

l'angak

Présents A : Reeduca

Stand : F30

SIEGE SOCIAL - 8, rue de Périole - B.P. 85817 -31505 - Toulouse - Tél : 05.61.99.52.10 - E-mail : info@angak.com - Site internet : www.angak.com

Des rendez-vous animés

L'ATHLÈTE ET SON STAFF

Au travers des démonstrations sportives réalisées par des athlètes de haut niveau accompagnés de leur kinésithérapeute, l'animation 1 Jour | 1 Sport | 1 Kiné met en valeur le rôle essentiel du kinésithérapeute auprès de sportifs et de leurs entraineurs experts dans la préparation et la performance physique (échauffements, étirements...), la récupération, la nutrition, la chronobiologie et les urgences de terrain. L'occasion de participer à des démos pratiques, de découvrir des analyses du geste et de partager des retours d'expériences avec des kinésithérapeutes experts en sport. Toujours avec l'objectif Paris 2024 en tête et au corps, les fédérations, les athlètes et leurs staffs médicaux (kinés en tête) de golf, de football, de judo, d'athlétisme, et d'autres disciplines à venir se retrouvent tous les jours, de 11h à midi, sur l'espace 1Jour | 1 Sport | 1 Kiné pour assurer des démonstrations sportives.

Quentin Bigot athlète français, lanceur de marteau. Il est le premier et seul médaillé mondial de l'histoire des lancers français lors des Mondiaux de Doha en 2019. Il est en course pour une médaille Olympique à Paris 2024. Pour l'année de sa préparation, il a souhaité s'équiper de la technologie INDIBA. Présent sur l'allée centrale de Rééduca pour assurer une démonstration de lancer de marteau (un faux, bien sûr) et évoquer sa préparation pour les Jeux Olympiques 2023.

Le programme de 1Jour/1Sport/1Kiné est disponible sur www.salonreeduca.com/fr

S'INFORMER, SE FORMER

Les Ateliers Pratiques proposent de nouvelles techniques de manipulation et des exercices pour améliorer votre pratique quotidienne, élargir vos savoir-faire, échanger et transmettre vos compétences. Car, participer à Rééduca, c'est aussi partager une formation entre professionnels et découvrir des techniques de manipulation et exercices pour améliorer la pratique quotidienne, que ce soit en termes de rééducation, de prévention mais aussi d'amélioration de la performance physique de votre patientèle. Les Ateliers Pratiques rythment les trois jours de l'évènement avec des sessions de formation dispensées par des experts et de cours interactifs autour de différentes disciplines. C'est l'occasion pour les professionnels de la rééducation et de la kinésithérapie de transmettre leurs compétences, de mettre à jour leurs connaissances en matière d'activités physiques et de découvrir gratuitement certaines techniques. Chaque atelier dure 30 minutes. Les formateurs Xavier Dufour et son équipe (ITMP) et Frédéric Zenouda et son équipe (Physio'Learn), Gil Amsallem et les talents de santé sont en première ligne pour ces formations-démonstrations...

Le programme des Ateliers Pratiques est disponible sur www.salonreeduca.com/fr

LE PATIENT AU CENTRE DE L'ÉQUATION

Les Conversations Multi-disciplinaires offrent un terrain participatif entre kinésithérapeutes, chirurgiens, médecins et patients autour d'une pathologie. L'objectif étant de valoriser l'intervention du kiné dans la chaîne de soins. Espace ouvert à tous, dans lequel échangent des experts, des professionnels de la santé sur une pathologie à traiter ou une spécificité : rachis, AVC, genou, cancer du sein... Un panel varié de médecins en rééducation, chirurgiens, gériatres, oncologues, gynécologues, radiothérapeutes... se retrouve autour de kinésithérapeutes pour confronter leurs expériences et échanger sur des aspects techniques et scientifiques. Les Conversations Mutlidisciplinaires montrent ainsi le rôle fondamental que joue le kinésithérapeute dans la chaîne de soin.

Le programme des Conversations Multidisciplinaires est disponible sur www.salonreeduca.com/fr

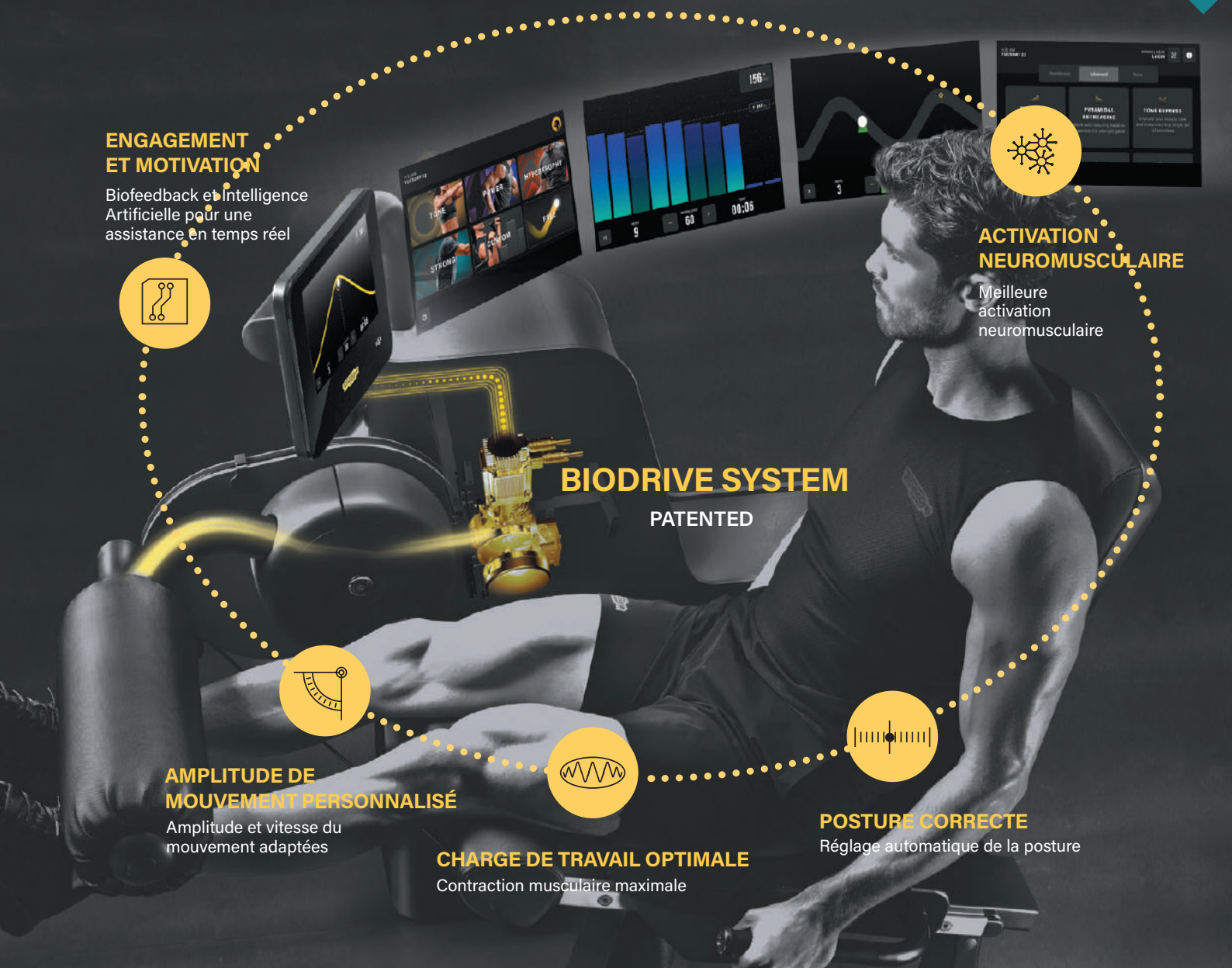
INFLUENCEURS KINÉS ET INVERSEMENT

Vous les suivez sur les réseaux sociaux. Vous buvez leurs stories et dévorez leurs conseils. Venez les voir « en vrai » sur l'Espace Talent Santé durant les 3 journées de Rééduca. Créateurs/trices de contenus, ils dispensent leurs conseils avec sérieux et bienveillance, sans ne jamais oublier qu'ils restent avant toute chose des kinésithérapeutes. Ils nous font l'amitié d'intervenir lors des différentes animations et/ou sur les stands des exposants. Un espace dédicaces est également aménagé afin qu'ils puissent signer leurs livres en direct durant les trois journées du salon Rééduca. C'est donc une quinzaine de professionnels de santé, parmi les plus influents, que vous avez l'opportunité de côtoyer : Cerveau Musclé ; Estelle kiné ; Hem ton kiné ; Je.vous.épaule ; Kinéaste ; Klini Guide ; Major Mouvement ; Ma Kiné est nulle ; Monsieur Clavicule ; Mouvthérapie ; Sabsanté ; Smatherapy ; Tikiné...

Dédicaces, démonstrations et séances photos avec vos talents de santé préférés

Détails et informations disponibles sur www.salonreeduca.com/fr

Biostrength.™
Plus de résultats, Plus rapidemen



Biostrength™ vous aide à éviter les erreurs les plus fréquentes du renforcement musculaire, pour obtenir jusqu'à 30% de résultats en plus. Grâce au système breveté Biodrive, vous pouvez automatiquement et en toute facilité :

- Sélectionner l'objectif puis profiter de résistances et d'un biofeedback adaptés
- Vous entraîner avec une charge optimale
- Déterminer l'amplitude correcte du mouvement
- Ajuster le rythme et le nombre de répétitions
- Profiter des temps de récupération appropriés

Plus d'infos sur www.technogym.com/FMT

TECHNOGYM®

Le futur, c'est maintenant

Chaque année, le concours Rééduca Innov' récompense les grandes innovations - produits & services - du secteur de la rééducation et de la kinésithérapie présentées sur Rééduca. Parmi les candidats de cette année se trouvent les vainqueurs des Trophées 2023. Pitch des candidats le jeudi 5 octobre de 10h à midi pour les candidatures sélectionnées et remise des prix le soir même à 17h30.
Retrouvez le détail des candidatures sur : www.salonreeduca.com

MIS – MLS® HIGH PEAK PULSE PAR ASA • stand C34

Action sur la douleur et ses causes. La recherche scientifique ASA a démontré que le MiS est une application de choix dans les problèmes de neuropathologies périphériques. L'utilisation du MiS sur les neuropathologies chroniques montre une réduction de la douleur, accompagnée d'une reprise de la fonctionnalité, en favorisant la récupération des fibres nerveuses endommagées dans la région de la lésion. MiS est donc particulièrement indiqué pour le traitement de la douleur neuropathologique. La puissance crête élevée et la puissance moyenne contrôlée sont une combinaison unique : idéal pour assurer efficacité et sécurité.

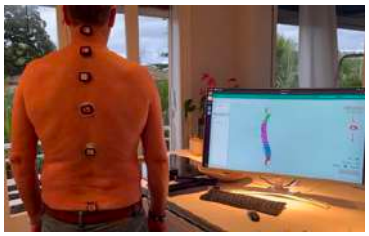
HOME-REHAB PAR DEXTRAIN • stand D02

Le HomeRehab est un nouvel outil pour l'évaluation et la rééducation de la dextérité fine au domicile du patient. Il intègre des capteurs de force de haute précision dans une ergonomie optimisée pour permettre au patient de l'utiliser en autonomie. Associé à la méthodologie Dextrain, il permet de prolonger la rééducation de retour à la maison en autorééducation ou en télérééducation avec le kinésithérapeute. L'objectif est de rendre accessible une rééducation intense et spécifique de la main.

ATHLAS PAR PHYSIO REACT • stand A02

Athlas est un appareil qui permet d'évaluer et entrainer les chevilles, avec un suivi quantifié de l'évolution du sujet. L'analyse concerne principalement les muscles éverseurs, intervenant dans la stabilité latérale de la cheville. Le dispositif est constitué d'une plateforme avec 2 palettes amovibles, sur lesquelles on peut appliquer de la résistance au mouvement. L'arche permet de travailler aussi bien assis que debout et de contrôler la posture.

SPINEBACK PAR YNNOV • stand D01



Destiné aux professionnels de santé en charge des multiples pathologies du dos, chirurgiens, rhumatologues, MPR, kinésithérapeutes, posturologues... Cette technologie française inédite et exclusive permet la modélisation et la visualisation du rachis étendues à la tête et au bassin, dans sa posture, sa dynamique et ses dysfonctionnements en temps réel et en 3D. Ce dispositif breveté, mobile et d'utilisation intuitive, est basé sur l'utilisation jusqu'à 15 capteurs sans fils asservis à un système expert. Suivi des angles, modélisation théorique, Bilan chiffré et comparatif...

AIDA PAR GLOREHA • stand A55

Aida est un dispositif de rééducation et d'apprentissage neurocognitif de nouvelle génération, basé sur le suivi oculaire : le patient entraîne son intellect en interagissant simplement avec ses yeux. Aida reconnaît ce que le patient regarde, avec sa technologie infrarouge de eye tracking. Sur l'écran du dispositif, des exercices et des jeux de différents niveaux de complexité sont proposés : le patient est le protagoniste de la séance de traitement grâce à l'interaction oculaire.

SINFONIA PLUS PAR GLOREHA • stand A55

Sinfonia Plus est un dispositif breveté de rééducation fonctionnelle de la main et du membre supérieur le plus avancé, équipé d'un gant robotisé capable de mobiliser les doigts en flexion ou extension, de détecter les mouvements actifs du patient dans l'espace (via un capteur) et de favoriser la récupération neurocognitive dans le traitement de nombreux patients neurologiques (AVC, spasticité, héminégligence, etc.) en stimulant la neuroplasticité et en intensifiant l'activité motrice du patient.

HORIZON BY SERENITY• stand A05

Serenity Horizon utilise les capacités de la réalité virtuelle pour créer une bulle de déconnexion et proposer des séances et exercices autonomes ou guidés pour les patients et les professionnels du médico-social. Avec Serenity Horizon on peut lutter contre le stress et l'anxiété, proposer un moment d'évasion et de voyage, stimuler les fonctions cognitives et sensorielles, diminuer la douleur ressentie ou encore favoriser le sentiment de bien-être et les interactions positives.

H'ABILITY BY H'ABILITY stand D03

H'ability est un dispositif médical de réalité virtuelle conçu pour la rééducation motrice et cognitive (membre sup, équilibre, rachis, troubles neuro...). Il permet aux professionnels (kiné, ergo, EAPA) de créer des séances d'exercices immersifs, personnalisés et adaptés aux besoins de chaque patient. Compact et entièrement transportable, c'est le premier dispositif VR tout-en-1 dédié à la rééducation en France, cocréé avec les professionnels et patients. Les bénéfices de la VR en rééducation ont fait leurs preuves en 20 ans d'étude. Mais leur impact est limité à cause des installations encombrantes et couteuses actuelles.

IKINESIS PAR SÓMA • stand C04

iKinesis est une solution de biofeedback qui permet de superviser les mouvements de l'utilisateur de manière autonome et à distance. Connectée à un ou plusieurs capteurs à porter sur soi, l'application iKinesis modélise le mouvement en 3D et en temps réel et le reproduit sur un smartphone ou une tablette. Ainsi, iKinesis permet à l'utilisateur d'optimiser son mouvement en autonomie et permet aux professionnels de santé/sport d'offrir à leurs patients et athlètes un accompagnement à distance.

K-MYO PAR KINVENT BIOMÉCANIQUE INVENT stand C38

Le K-Myo est un électromyogramme (EMG) portable se couplant avec les capteurs Kinvent. Il mesure en temps réel les activités musculaires, avec des retours instantanés et analyse du signal via l'application Kinvent Physio. Cela permet d'optimiser les séances de rééducation et d'améliorer la prise en charge des patients. Cette technologie améliore la compréhension de la biomécanique humaine et offre un potentiel novateur pour optimiser les performances et la santé des individus.

GRAVITY PAR SPINETECHNICS • stand B08

La table de traitement Gravity de SpineTechnics est un outil unique pour les kinésithérapeutes, les ostéopathes, les médecins et les chiropracteurs.
Elle a été spécialement conçue pour réduire la charge physique du thérapeute et permettre le traitement de patients plus lourds ou plus grands.
Une table de traitement innovante et de qualité qui soulage le travail physiquement exigeant et qui intervient activement sur le dos.

HOMING STUDIO PAR ATHLEX • stand F36

Le Homing Studio, développé et fabriqué par Tecnobody, est un dispositif médical destiné à la réalisation d'activités motrices et posturales. L'appareil est capable de reconnaître, par le biais d'une caméra 3D, les mouvements du patient et de les analyser en fonction de critères quantitatifs (répétitions) et qualitatifs (postures). Grâce à sa caméra à détection de profondeur, le produit peut détecter chaque degré d'articulation du patient et ainsi donner un feedback sur l'exécution des exercices. Le Homing Studio est un produit esthétique, complet et compact.

LORIO PAR HAPPLYZ MÉDICAL • stand B05

Lorio est un dispositif médical digital composé d'une flûte connectée à des jeux vidéo dédiés à la rééducation respiratoire. La solution se décline sous plusieurs types de produits : une solution pour le patient à domicile, une solution professionnelle avec l'enregistrement de plusieurs profils patients et enfin un espace complet (écran digital grand format de 65 pouces + logiciel LORIO embarqué + 4 flûtes) destiné aux centres de réhabilitation respiratoire pour une rééducation de groupe.

E.M.I.L PHYSIO PAR OPTIMERGO • stand D62

L'électromyographie est un outil de laboratoire que nous avons simplifié afin de le rendre accessible aux acteurs de la santé et de la performance sportive. Ainsi la solution E.M.I.L physio est innovante car elle permet d'analyser les sollicitations musculaires en temps réel avec un matériel sans fil et connecté. Avec la solution E.M.I.L, le feedback en temps réel et les résultats instantanés offrent une multitude d'usages : détecter et quantifer les déséquilibres musculaires, objectiver les AMI, suivi de la progression durant la rééducation, implication du patient grâce au biofeedback.

MYORK PAR RK INNOV • stand B64

MyoRK, un dispositif médical de classe IIa, électro-programmable et main libre, intègre les protocoles de Concept PCPTherapy avec une approche globale, non invasive et sans manipulation vertébrale, pour le traitement des TMS. Il est équipé de 9 têtes ergonomiques adaptées aux différentes zones corporelles pour appliquer des pressions imitant les doigts du thérapeute. Elles combinent la pression positive avec la pression négative visant à augmenter l'efficacité thérapeutique.

EXOSQUELETTE PAR CORFOR • stand E61

Il s'agit d'un dispositif d'assistance physique, qui tend à réduire l'impact des manutentions et des gestes répétitifs sur le système musculosquelettique. Le harnais est composé de sangles d'épaules ajustables, d'une ceinture thoracique réglable, d'une traverse basse et de genouillères. Cet exosquelette est le seul équipement qui soulage et protège votre dos durant vos activités professionnelles et vos gestes au quotidien. Testée et prouvée scientifiquement, l'utilisation de ce harnais règle efficacement les problèmes lombaires et les douleurs dorsales chroniques.

NOUVEAUTÉ ! **Le prix du public**

Cette année le public décernera également un prix. Exposants et visiteurs peuvent voter pour leur innovation préférée. Découvrez d'ores et déjà les candidatures sur : www.salonreeduca.com et venez assister aux présentations (pitchs) le jeudi matin à partir de 10h sur l'espace Forum I Demos.

cmv médiforce
GROUPE BNP PARIBAS

RENDEZ-VOUS SUR LE SALON RÉÉDUCA PARIS PORTE DE VERSAILLES

DU 5 AU 7 OCTOBRE 2023

PAVILLON 4 / STAND C58

Au coeur de votre métier, CMV Médiforce propose des solutions de financement adaptées à votre activité professionnelle.

RENDEZ-VOUS SUR LE SALON RÉÉDUCA PARIS PORTE DE VERSAILLES

Pavillon 4 / Stand C58

NOS EXPERTS SONT À L'ÉCOUTE POUR VOUS ACCOMPAGNER EN TANT QUE PRATICIEN DANS VOS PROJETS PROFESSIONNELS.

- > Véhicule professionnel
- > Matériel médical
- > Trésorerie
- > Développement d'activité

Contactez-nous
www.cmvmediforce.fr

0 800 131 284 Service & appel gratuits

cmv médiforce
GROUPE BNP PARIBAS

CMV Médiforce est une marque commerciale de BNP Paribas Lease Group, Société Anonyme au capital de 285 079 248 EUR - N° 632 017 513, RCS NANTERRE dont le siège social est 12, rue du Port, 92000 NANTERRE - n° TVA Intracommunautaire : FR50632017513
Numéro Orias : 07023146 - ADEME : FR200182_03KLJL

A. & S. Ricart - MKDE | Ostéopathe D.O.
2x **imoove** | icoone | kysio

"L'installation dans notre nouveau cabinet de ces 4 appareils a été comme un nouveau départ, après 20 ans de carrière. ***Ils sont devenus un beau complément à nos techniques manuelles.***

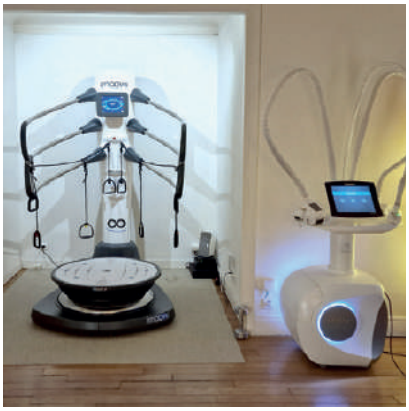
Aujourd'hui, ils nous sont devenus indispensables, ils font partie intégrante de la rééducation."

D. Van Outryve - MKDE
imoove

"Je ne pourrais pas envisager mon cabinet sans imoove...
C'est le choix qui répond au mieux à la rééducation pour la prise en charge d'un patient quelle que soit sa pathologie ou sa problématique.

C'est ça la révolution imoove !"

F. Pigneaux - MKDE
icoone | **imoove**



"Je ne pourrai imaginer mon activité sans les technologies imoove et icoone, elles font partie de mon quotidien, ***je n'ai pas un rendez-vous sans les utiliser.***

Ce duo permet de donner des solutions en synergie complète autant ***dans le cadre de la rééducation fonctionnelle que de la rééducation de la beauté."***

S. Rubrice - MKDE
icoone | **imoove** | Kysio

"Aujourd'hui avec ces 3 solutions*, la rééducation est plus précise et plus aidée pour le patient, qui est guidé et reçoit un retour sur ce qu'il fait.*

Enfin les journées sont beaucoup moins éprouvantes.
On sent la différence !"

VOUS AUSSI, REJOIGNEZ LE MOUVEMENT !

allcare INNOVATIONS

En savoir plus

DES SOLUTIONS DE SOIN PAR LE MASSAGE ET LE MOUVEMENT

icoone®
MÉTHODE ROBODERMIE®

Multi Micro Stimulation Alvéolaire

KYSIO®
MÉTHODE OSTÉOMUSCULAIRE

Maîtrise du geste avec biofeedback

imoove®
MÉTHODE MUSCULOPOSTURALE®

Mouvement Élisphérique 3D

Découvrez le quotidien d'un cabinet équipé avec

Caroline Basdevant

Masseur-Kinésithérapeute DE
Spécialisée en Sénologie,
Membre du Réseau des Kinés du Sein (RKS).

Vidéo cabinet TOUR

Nicolas Tikhomiroff
@Monsieur Clavicule

Masseur-Kinésithérapeute DE | Ostéopathe DO
LE kiné & ostéopathe des réseaux sociaux,
Auteur du livre «Bien dans son sorps»

04 75 25 00 55
contact@allcare-in.com
allcare-in.com

Massday Research organise le concours du Massage bien-être 2024 Du 5/10/2023 au 15/01/2024

Dans notre volonté de promouvoir le massage comme moyen de bien-être, mais aussi de prévention de la santé, nous proposons aux professionnels du massage un défi :

Créez un massage, Le thème « Régénération et vitalité »

Et présentez votre protocole. ***(Règlement du concours sur www.massdayresearch.com)***
Vous avez du savoir ? Vous êtes créatif ? Vous avez du talent ?

Participez au concours Top Massage 2024

Gil Amsallem, Masseur-Kinésithérapeute - Formateur – Consultant – Auteur.

Avec plus de 40 ans de passion et de curiosité, il a parcouru de nombreux pays et continents, dont la Chine, le Vietnam, la Thaïlande, l'Inde, l'Indonésie, les États-Unis, l'Afrique du Sud, le Brésil, etc. Il a découvert, approché et pratiqué les techniques des « Massages du monde », qu'il enseigne désormais en France et à l'étranger. Son esprit d'ouverture professionnelle le pousse à transmettre les massages thérapeutiques et de bien-être à travers sa méthode innovante, « le Solfège du massage ». Fruit de ses années d'expériences en thérapies manuelles et massages, cette méthode représente une véritable réponse aux professionnels de la main et du toucher.

Brigitte Humblot, Experte en relations presse et événements

Passionnée du bien-être. Forte de nombreuses années d'expérience dans l'organisation d'événements professionnels de beauté et de bien-être, elle a développé des stratégies de communication percutantes pour promouvoir les marques et les professionnels du secteur. En tant que directrice générale associée chez Josiane Laure Paris, elle contribue au développement de produits innovants centrés sur le bien-être des consommateurs. Son engagement envers le bien-être se reflète dans ses événements qui réunissent les acteurs clés du secteur pour partager leurs connaissances et favoriser des partenariats fructueux. Sa passion et son dévouement pour le bien-être font d'elle une figure majeure dans l'industrie.

Fort de leur amitié et de leur passion commune pour le bien-être, Gil et Brigitte se connaissent depuis plus de 30 ans. Tous deux grands passionnés du bien-être et, toujours à la pointe des tendances, ils ont décidé de joindre leurs compétences et leur expertise pour créer Mass'Day Research (www.massdayresearch.com), accompagnés d'une équipe de formateurs qualifiés et expérimentés dans le domaine du massage.

Ensemble, ils ont établi un carrefour pour les professionnels du massage, du bien-être physique et de la santé mentale.

Mass'Day Research, des événements innovants
"Ateliers et circuit training, formations en massage, workshop, conférences, networking, concours «Challenge Massage», voyages en immersion.

www.massdayresearch.com

chattanooga®

THÉRAPIE **COMBINÉE**

Chattanooga®

- THÉRAPIE LIGHTFORCE®
- THÉRAPIE PAR ONDES DE CHOC RADIALES
- THÉRAPIE MANUELLE

« Une solution efficace et rapide, pour soigner en toute sécurité les patients souffrants de troubles musculo-squelettiques ! »

LightForce® XLi 40W

Intelect® RPW2

RETROUVEZ-NOUS AU SALON RÉÉDUCA, DU 5 AU 7 OCTOBRE, STAND B46

©Enovis™ - DJO France S.A.S. | Centre Européen de Fret | 3 rue de Bethar | 64990 Mouguerre | France
MKGRSMED468 - Rev A - 08/2023 - Dispositifs médicaux de classe IIa et IIb qui portent, au titre de la réglementation, le marquage CE et évalués par l'organisme notifié BSI. Lire attentivement les notices. Fabricants : LiteCure, DJO France et Storz Medical AG.

enovis

Publi-information

PCPTherapy

Le traitement de la Lombalgie Chronique

Concept PCPTherapy
20 ans de recherches et développement et de pratiques thérapeutiques

Dr David Khorassani, Médecin-Ostéopathe, ancien assistant des Hôpitaux.

La PCPTherapy est une technique de relâchement neuromusculaire par étirement compression de l'ensemble des structures dynamiques neuromyofascial[1]. Cette technique apporte une solution simple au cercle vicieux de contracture-congestion. Cette approche globale traite les Triggers points Actifs et Latents[2] par l'association de l'action étirement-décontracture[3] et compression-drainage[4]. Au niveau tendineux, la PCPTherapy consolide le concept de désorganisation architecturale des tendinoses[5] par l'action radicale de défibrose et réalignement fibrillaire[6]. Les dispositifs médicaux MyoDK et MyoRK sont brevetés. Ils permettent au thérapeute d'appliquer sans pénibilité une pression continue profonde sur des points précis du corps du patient, afin de provoquer des étirements musculo-tendineux passifs et actifs entraînant une meilleure mobilité articulaire. Les protocoles de la technique PCPTherapy par les dispositifs médicaux MyoDK et MyoRK permettent de :

- Appliquer des pressions mesurables, symétriques, progressives et SANS Manipulation Vertébrale
- Diminuer la douleur dès les premières séances
- Libérer les tensions tendino-myofasciales en profondeur et les adhérences périarticulaires
- Meilleure circulation sanguine et lymphatique des tissus profonds
- Amélioration de la mobilité articulaire puis rétablissement du schéma postural
- Amélioration des capacités fonctionnelles
- Reprise rapide des activités physiques et professionnelles

Indications :

Prévention et traitement des Rachialgies (cervicalgies, dorsalgies, lombalgies) et pathologies Sportives (Récupération et blessures musculaires), En moyenne pour une lombalgie commune, il faudrait 4 à 8 séances selon les chronicités de la pathologie. Des protocoles de thérapie manuelle par la Pression Continue Profonde développée par des médecins Ostéopathes, des MPR, des Masseurs-Kinésithérapeuthes et des posturologues.

RENDEZ-VOUS SUR :
pcptherapy.com

1.Schleip, R. Fascial plasticity–a new neurobiological explanation: Part 1. J. Bodyw. Mov. Ther. 7, 11–19 (2003). 2. Ge, H.-Y. & Arendt-Nielsen, L. Latent myofascial trigger points. Curr. Pain Headache Rep. 15, 386–392 (2011). 3. Shankar, H. & Reddy, S. Imaging to Facilitate Detection and Targeting of Taut Bands in Myofascial Pain Syndrome. Pain Med. 13, 971–975 (2012). 4. Moraska, A. F., Hickner, R. C., Kohrt, W. M. & Brewer, A. Changes in blood flow and cellular metabolism at a myofascial trigger point with trigger point release (Ischemic Compression): A proof-of-principle pilot study. Arch. Phys. Med. Rehabil. 94, 196–200 (2013). 5. Kraushaar, B. S. & Nirschl, R. P. Tendinosis of the elbow (tennis elbow). Clinical features and findings of histological, immunohistochemical, and electron microscopy studies. J. Bone Joint Surg. Am. 81, 259–278 (1999). 6. Hamilton, B. & Purdam, C. Patellar tendinosis as an adaptive process: a new hypothesis. Br. J. Sports Med. 38, 758–761 (2004).

médilease

Le financement des professionnels de la santé

Kiné pas encore financé ?

4 RAISONS DE CHOISIR MÉDILEASE

1- EXPERT
2- FINANCEMENT ADAPTÉ
3- SERVICE DE QUALITE
4- ACCOMPAGNEMENT ET PROXIMITÉ

Rendez-vous pour une étude personnalisée sur le **stand B27**, **à REEDUCA.**

LE PARTENAIRE N°1 DE VOS FINANCEMENTS

médilease

contact@medilease.fr - 03 20 18 07 17

Le coussin releveur

Adaptable à tous les types d'assises (chaises, fauteuils, bancs, etc.), le coussin releveur SitNStand Compact est une assistance motorisée pour les personnes rencontrant des difficultés pour s'asseoir et se relever en autonomie. Grâce à son design compact et son sac de transport inclus, l'utilisateur peut le transporter facilement dans tous les déplacements : visites familiales, théâtre, restaurants, balades, etc. L'utilisation du SitNStand Compact est très simple, grâce à son boîtier de commande et son petit compresseur sur batterie qui garantit le gonflage de l'assise, réglable selon les besoins de l'utilisateur. Complémentaire des fauteuils releveurs standards, le SitNStand est un dispositif médical qui peut se transporter à l'extérieur du domicile, s'adapter à tous les types de fauteuils et fonctionne sur batterie. Il se nettoie par ailleurs facilement, la housse de l'assise étant amovible et lavable en machine.

www.axsol.fr

La main sur le cœur

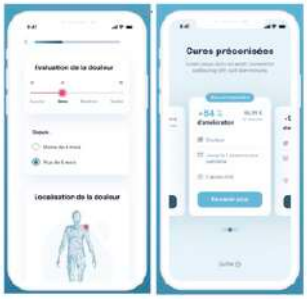
L'ouverture du nouveau Centre de consultation Eiffel, à Lyon, offre un pôle d'excellence de soins spécialisés pour la prise en charge et la réparation des pathologies de la main et du membre supérieur. L'équipe chirurgicale de l'ICMMS (historique du Tonkin), des médecins du sport, ainsi qu'une équipe paramédicale (ostéopathes, kinésithérapeutes et orthésistes) s'engagent à résoudre les différentes pathologies, qui impactent la qualité de vie quotidienne, liées à la main, au poignet, au coude et à l'épaule. Le Centre Eiffel vise à offrir des services pluridisciplinaires de qualité supérieure, que ce soit, par le biais de consultations, de diagnostics précis, de chirurgies spécialisées ou de thérapies de rééducation. L'activité de l'équipe ICMMS recouvre toute la chirurgie du membre supérieur, sur le plan orthopédique, traumatologique et de reconstruction et de chirurgie plastique. L'approche globale inclut des méthodes chirurgicales avancées, des techniques de réhabilitation et des soins personnalisés, afin de restaurer la santé et le bien-être des patients, leur permettant de retrouver une vie quotidienne épanouissante. Le centre a pour objectif d'offrir un traitement rapide, efficace, confortable avec une prise en charge optimale des pathologies douloureuses.

www.icmms.fr

Egym se développe encore

Egym, le leader mondial de la technologie du fitness et de l'innovation en matière de santé en entreprise, lèvait cet été 207 millions d'euros de capital de croissance auprès de son nouvel investisseur Affinity Partners, une société d'investissement mondiale basée à Miami, aux États-Unis, ainsi qu'auprès des investisseurs existants Mayfair Equity Partners et Bayern Kapital, dans le cadre d'un cycle de financement de série F. 107 millions d'euros seront versés immédiatement, et 100 millions d'euros supplémentaires seront disponibles pour des investissements futurs. L'investissement se concentre sur la poursuite du développement de solutions digitales innovantes pour les séances d'entraînement axées sur la santé et sur une expansion ambitieuse du réseau de sport et de bien-être pour les salariés, Egym Wellpass. Le groupe Egym connaît une croissance de 70 % d'une année sur l'autre (Wellpass en particulier : plus de 100 %) et prévoit de clôturer l'exercice 2023 de manière rentable, tout en réalisant d'importants investissements pour assurer sa croissance future.

www.egym.com/fr



Quelle cure de cryothérapie ?

Cryoapp est un algorithme de préconisation unique conçu pour aider à préconiser des cures adaptées et personnalisées aux clients des centres de cryothérapie. Du bilan initial, au bilan final, Cryoapp facilite la prise de rendez-vous et inclut des relances automatisées !

www.cryo-app.com

Du neuf avec du vieux

Si la tendance est au recyclage Pascal Maréchal et son entreprise Gymworks n'ont pas attendus la vague verte pour proposer de recycler les matériels de fitness et de musculation. Voilà plus de 13 ans que Gymworks propose aux salles de sport et aux cabinets de kinésithérapie d'acheter du matériel d'occasion et de donner une deuxième, voire une troisième vie à des matériels révisés et performants, mais surtout moins chers. Aujourd'hui que tout le monde s'y met et que l'on ne parle d'occasion, mais de recyclage, Pascal Maréchal, propose un second site : renewfit.com (www.occasion-fitness.fr/gymworks,m11.php existe toujours, mais il se concentre sur les appareils de musculation). Au programme des fitpacks, des appareils de cardio et de musculation reconditionnés et jusqu'à 3 fois moins chers que les neufs. Les plus grandes marques sont au catalogue : Technogym, Life Fitness, Matrix, Precor, Cybex, etc. Ce qui fonctionne pour les smartphones vaut désormais pour les équipements sportifs des cabinets de kinés.

www.renewfit.com

Kinés,
soignez,
respiirez !

Maiia

Kiné

La 1ère solution en ligne
tout-en-un pour les kinés.

Avant-première :

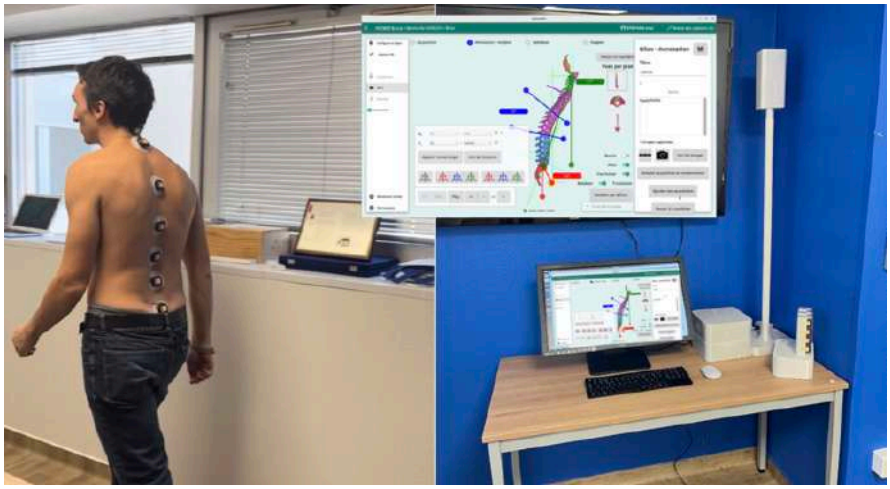
Rééduca
05-07 OCTOBRE 2023
STAND B54

En savoir plus :

cegedim santé

Spineback, un bilan dynamique du rachis

Le « mal de dos » est une pathologie complexe aux conséquences considérables médicales et financières, ainsi qu'en terme d'absentéisme au travail. Ce constat est présent dans toutes les études internationales. Aussi, les moyens de réduire cet impact majeur sont activement recherchés.



C'est en ce sens qu'en France cette pathologie a été élevée comme « enjeu de santé National » par les tutelles et l'Assemblée Nationale (DMOS, 2017). Deux facteurs ont notamment été clairement détectés par les Sociétés savantes, les professionnels et les tutelles :

- Un manque de la composante dynamique dans le bilan du rachis
- Une prise en charge kinésithérapique des patients très perfectible.

Le projet Spineback a vu le jour suite au vécu du docteur Yves Stephan. Suite à important accident entrainant une fracture du dos, le chirurgien constate les imperfections du processus de rééducation du rachis. Il imagine alors un outil à destination du kinésithérapeute et du patient intégrant analyse dynamique et « coaching virtuelle » de la rééducation. L'objectif est de mettre à disposition des kinésithérapeutes un outil simple d'utilisation, mobile, fiable, utilisable dans toutes les positions et ne modifiant pas les habitudes de travail du praticien. La conception de Spineback s'est rapidement dotée d'une solide équipe intégrant des kinésithérapeutes, des professeurs en chirurgie du dos tels que le Pr Dubousset, Académicien, inventeur du matériel Cotrel-Dubousset, co-inventeur du système EOS, le Pr Le Huec, Président de la Société des chirurgiens du rachis, un directeur de centre de rééducation, un rhumatologue et de l'avis continu de patients.

Après 6 ans de développement, nous présentons aujourd'hui le DM Spineback dans sa version « Bilan Expert » basé sur une technologie innovante et brevetée aboutissant à une modélisation du rachis, tête et bassin compris, en temps réel et 3 dimensions pour une analyse fine de la posture et de la dynamique du rachis. Les informations sont issues de capteurs sans fils disposés le long de la colonne par le professionnel selon son choix en nombre et en emplacement. Ces capteurs adhèrent par l'intermédiaire de « patchs » originaux développés spécifiquement pour minimiser les pertes d'informations. Une technologie Bluetooth innovante développée par Ynnov permet de connecter simultanément jusqu'à 15 capteurs permettant d'ajouter prochainement les membres inférieurs. En pratique, la pose de 5 à 7 capteurs à des emplacements stratégiques suffisent. Tout au long de son développement, les concepteurs ont porté un soin très particulier à la simplification de l'utilisation de Spineback en assurant la meilleure fiabilité. Ainsi, ont été développés des systèmes de corrections dirigés ou automatiques en cas de malposition des capteurs. L'une des fonctions permet notamment de générer puis d'utiliser une modélisation théorique du patient à partir des données issues de la radiologie tel EOS. Les paramètres anatomiques et fonctionnels du bassin eux-mêmes peuvent être intégrés (pente sacrée, incidence pelvienne, obliquité…). Ainsi, le système expert de Spineback crée, à partir des données issues des capteurs, un « avatar » de la colonne du patient étendue à la tête et au bassin en temps réel et en 3 dimensions. Au-delà de visualiser la dynamique de la colonne lors de différents mouvements à étudier, il est possible de définir des angles (version pelvienne, scoliose, cyphose, gîtes) qui peuvent alors être suivis durant les mouvements. Un module d'enregistrement permet de conserver, re visualiser, ré analyser les mouvements et peuvent générer un rapport opposable. Les fonctions de cette version « Bilan Expert », en apportant enfin la possibilité d'analyser finement la dynamique du rachis, tête et surtout bassin compris, en temps réel et dans les 3 plans, sont :

Pour le professionnel de la rééducation :

- Une aide pour l'élaboration de la stratégie de la rééducation.
- Un support didactique pour la compréhension du patient sur sa pathologie et les exercices demandés.
- L'édition d'un document opposable vis-à-vis des organismes payeurs (des bilans itératifs permettant de suivre l'évolution de la rééducation).

Puis, il répond aux besoins exprimés par beaucoup d'autres thérapeutes intéressés par la dynamique du dos et prescripteurs, comme les chirurgiens fortement demandeurs d'un tel bilan fonctionnel qui leur manque dans l'élaboration de leur stratégie opératoire. Les premières études cliniques sont en cours dans le Service du Pr Le Huec (Vertebra, à Bordeaux). Dans les mois à venir, Spineback verra la jour dans sa version « Rééducation » qui intègrera des modules de « coaching virtuel ».

Le concept est à découvrir durant le salon Rééduca (5-7 octobre porte de Versailles)

DE L'ALLEMAGNE POUR LA FRANCE

Nous sommes heureux de vous informer que Zimmer Medizin-Systeme assurera désormais directement la gestion du marché français depuis notre siège en Bavière.

>> Plongez au cœur de l'innovation thérapeutique allemande et découvrez comment nos technologies de pointe redéfinissent les normes des soins médicaux. <<

Cryothérapie
Cryo 7

Ultrason
Sono*One*

Thérapie laser
Opton*Pro*

Ondes de choc
en*Puls*

Découvrez le futur de la physiothérapie avec Zimmer MedizinSysteme, **du 5 au 7 octobre, sur le stand F12, au salon Rééduca à Paris!**

Zimmer MedizinSysteme GmbH I Junkersstraße 9
89231 Neu-Ulm, Germany
export@zimmer.de I www.zimmer.de

Zimmer MedizinSysteme

La TMO, késako ?

Par Xavier Dufour

La thérapie manuelle orthopédique est une spécialité de la kinésithérapie. Ce champ spécialisé de la kinésithérapie sert au traitement des troubles musculosquelettiques. Cette pratique est connue depuis plusieurs siècles, mais sa présentation mérite d'être actualisée par l'angle des dernières données de la littérature.

Précisons que la WCPT (organisation mondiale de physiothérapie/kinésithérapie) a créé en 1974 un département spécifique pour la thérapie manuelle, l'IFOMPT pour développer une expertise dans le traitement des troubles neuro-musculo-squelettiques (NMS).

La thérapie manuelle ne se limite pas uniquement à l'utilisation de la main ce qui serait plutôt de la technique manuelle. La TMO utilise pour le traitement des troubles NMS une coordination entre le raisonnement clinique, des traitements hautement spécifiques incluant des techniques manuelles et des exercices thérapeutiques.

Ces traitements s'articulent autour de différentes techniques spécifiques d'une structure anatomique ou d'une forme de dysfonction, plusieurs techniques pouvant se compléter pour une structure donnée. Par exemple, les tensions musculaires peuvent se traiter par les levées de tension, les techniques d'inhibition ou les trigger points. Comment choisir ? Quel bilan ou diagnostic réaliser ? La TMO nous invite à prioriser les techniques à fort niveau de preuve (lorsque cela est disponible…) et aussi de répondre aux attentes du patient tout en respectant ses croyances personnelles.

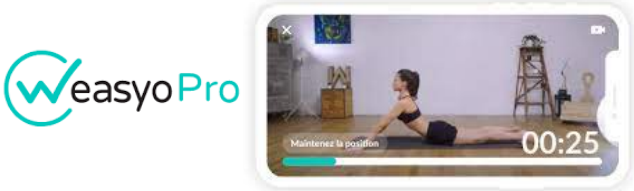
Prenons l'exemple des manipulations vertébrales dont l'efficacité de manière générale est d'un bon niveau dans la littérature, cependant nous savons aujourd'hui que le risque de développer des effets secondaires est fortement lié à l'avis négatif que le patient se fait de la manipulation plus qu'à la réalisation de la technique. Ceci nous rappelle que chaque patient est une situation clinique unique dont le thérapeute doit tenir compte au-delà du degré d'efficacité de la technique.

D'autres structures peuvent être traitées spécifiquement, le tissu conjonctif par les techniques de fasciathérapie manuelle ou de crochetage qui visent à retrouver les plans de glissements des différentes structures de la région anatomique.

Le tissu nerveux peut être mobilisé selon les principes de la neurodynamique établis par Schacklock. Cette technique regroupe l'ensemble des interactions entre la mécanique et la physiologie du système nerveux visant à améliorer la fonction et réduire la douleur.

Les neurosciences ont montré l'intérêt de la rééducation active. En ce sens la prescription d'exercices est devenue une nécessité dans les pathologies chroniques mais aussi en complément utile des thérapeutiques manuelles dans les pathologies plus aiguës.

Pour augmenter l'adhésion du patient à l'auto-rééducation, plusieurs moyens sont à notre disposition. A titre personnel, nous utilisons l'application « Weasyo pro », gratuite pour le patient et le kiné qui permet de fournir un programme en vidéo spécifique à chaque patient.



Devons-nous encore opposer thérapie manuelle et psychosocial ?

Évidemment non ! Si nous entendons cela sur certains réseaux sociaux, c'est à l'évidence une méconnaissance de la thérapie manuelle. Les décisions cliniques reposent sur un raisonnement clinique s'appuyant sur « l'évidence », c'est-à-dire les preuves, les croyances du patient. C'est-à-dire que le choix des techniques pour définir la « meilleure rééducation » impose nécessairement de prendre le temps d'évaluer le facteur psychosocial par un examen complet, un entretien clinique riche et une reformulation des objectifs du patient afind e pouvoir mieux les négocier avec lui en lui expliquant honnêtement et loyalement sa pathologie et les traitements.

Pour mettre en place le traitement spécifique à la problématique du patient, le kinésithérapeute doit développer des expertises dans ces différents domaines, pour cela il est nécessaire de se former et de se perfectionner. Au sein d'ITMP, nous avons développé différentes formations, le cursus complet en thérapie manuelle, mais aussi des formations plus courtes de deux jours finançables en fifpl ou dpc pour vous former sur une technique à votre rythme. Fasciathérapie manuelle, crochetage, neurodynamique, trigger, levées de tension, inhibition musculaire peuvent être abordées en formation sur ces formats courts. Nous developpons aussi depusi 10 ans un cursus de communication thérapeutique pour accompagner les techniques manuelles par des techniques de communication nécessaires à une bonne prise en charge.

Retrouvez toutes les informations sur notre site **www.itmp.fr**

INDIBA®
revitalizing lives

K-LASER®

MOVEMENT IS LIFE*

Retrouvez les Solutions Thérapeutiques
INDIBA et K-Laser au Rééduca !

5, 6 et 7 octobre 2023 | Paris | **Stand C24**

www.indiba.com/fr - **04 92 95 11 57** – indibafrance@indiba.com

www.klaserfrance.fr - **04 81 13 13 86** – contact@klaserfrance.fr

*le mouvement, c'est la vie

Technique de raccourcissement par inhibition musculaire

Par Vincent Jacquemin, masseur-kinésithérapeute, DO.
Rubrique coordonnée par Jean-Marc Ovième

Depuis les années 1990 jusqu'à ces dernières années plusieurs ouvrages ont été écrits sur cette technique, pourtant peu de kinésithérapeutes l'utilisent réellement. Pour ma part je l'ai pratiquée plus de dix ans et j'ai été subjugué par les résultats obtenus. Son champ d'application est immense, rapide et efficace.

Cette pratique permet, dans la plupart des cas, d'apporter une réponse à toutes douleurs articulaires tant du rachis que des membres et à limiter leurs chronicités. Le principe de base est que tout problème articulaire est créé et entretenu par l'existence d'un muscle spasmé empêchant l'articulation de retrouver sa position initiale. Le relâchement musculaire libère donc l'articulation. C'est une technique passive, fonctionnelle, qui se démarque en prônant le raccourcissement et non l'étirement comme solution au relâchement musculaire.

Elle utilise le positionnement passif du muscle spasmé et de l'articulation en perte de mobilité vers une position de confort ou le fuseau neuromusculaire hyper excité ne reçoit plus aucun stimulus et peut réaliser une reprogrammation neuromotrice qui ramène son niveau de réactivité à zéro. Le muscle spasmé peut alors retrouver son tonus habituel et l'articulation son fonctionnement normal. C'est donc un travail sur les réflexes proprioceptifs et non sur la lésion musculaire. Technique très douce qui mobilise le patient dans une direction opposée à la douleur et à la restriction du mouvement. Le tonus musculaire augmenté dans le muscle spasmé va entrainer l'apparition de points de tension signant la diminution de mobilité articulaire. Ce point de tension est une petite zone tendue de tissu musculaire et fascia, sensible et œdématiée, qui peut-être franchement douloureuse, d'environ un centimètre de diamètre. Il est donc diagnostic et contrôle.

Contrairement aux points trigger, le point de tension n'est jamais traité ; il n'est donc pas traitement. Le kinésithérapeute traitera la dysfonction pour le relâcher alors qu'il traiterait directement le Trigger. Pour la traiter, il recherchera la position de confort maximal de l'articulation (ou point mobile) dans laquelle le point de relâchement tissulaire est aussi maximal. En utilisant les 3 plans de l'espace, il amènera passivement et lentement l'articulation vers la position de confort optimal. À partir de ce point mobile, tout mouvement augmente la sensibilité et la tension musculaire. La chronologie de la technique se fera tout d'abord par la localisation du point de tension puis par trouver la position de confort. Il faudra ensuite monitorer la réponse du point de tension puis relâcher la pression et garder seulement un appui contact pendant le maintien de cette position pendant 90 secondes (temps nécessaire à la reprogrammation du fuseau neuromusculaire).

Le praticien replacera alors lentement l'articulation en position neutre et vérifiera la sensibilité du point de tension (amélioration de 70% en moyenne)

Le muscle spasmé ayant retrouvé son tonus de base l'articulation retrouvera son fonctionnement physiologique. Cette technique douce n'a pas de contre-indication elle est particulièrement recommandée en phase aigüe, chez les patients fragiles (ostéoporose), les femmes enceintes tout au long de la grossesse, la pédiatrie, les pathologies chroniques, la neurologie… en association possible avec des techniques gymniques, physiothérapiques.

Retrouvez notre formateur et nos formations :
Techniques de JONES - Traitement des points TRIGGER
Prise en charge DPC / FIF PL sur www.ink-formation.com - 01 44 83 46 71

Rééduca

5-7 OCTOBRE 2023

PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES - PAV 4

L'événement de référence
de la Kinésithérapie
et de la Rééducation

Flashez le QR code pour obtenir votre badge gratuit

Préparez votre visite dès maintenant en téléchargeant le guide Rééduca 2023

Built by RX In the business of building businesses

Le blog Rééduca

salonreeduca.com

Au-delà des évidences

Par Preston-Lee Ravail, membre de la société française de sport santé.
Social media manager. Infos-sport-sante.com

Une nouvelle étude portant sur plus de 700.000 vétérans américains révèle que les personnes qui adoptent 8 habitudes de vie saine à l'âge moyen peuvent s'attendre à vivre beaucoup plus vieux que celles qui n'ont peu ou pas ces habitudes. Quelles sont-elles ?

1. **Être actif physiquement.**
2. **Ne pas être dépendant des opioïdes.**
3. **Ne pas fumer.**
4. **Gérer le stress.**
5. **Avoir une bonne alimentation.**
6. **Ne pas boire régulièrement de façon excessive.**
7. **Avoir une bonne hygiène de sommeil.**
8. **Et avoir des relations sociales positives.**

Cette étude a été présentée fin juillet 2023 au congrès de l'American Society for Nutrition. Il n'y a là toutefois rien que nous ne sachions déjà si ce n'est que l'espérance de vie supplémentaire est de plus de 20 ans. Ces simples recommandations paraissent être frappées du bon sens. Cependant plus on questionne le sujet de la santé et plus celui devient complexe. Nous trouvons en périphérie de nombreux acteurs qui gravitent avec leurs cortèges de freins, réticences, méconnaissances, blocages. Finalement, nous devons dépasser ces recommandations pour nous interroger et réfléchir à des solutions ou plutôt des moyens pour atteindre ces objectifs ? Il nous faut réfléchir à des sujets connexes que sont la mobilité active, le développement durable, le management, les neurosciences, la psychologie, l'économie de santé, le financement de l'Activité Physique Adaptée, l'écologie, la nutrition, le e-sport, le digital, l'intelligence artificielle et bien d'autres sujets encore. L'objet de cette chronique est de dépasser la notion de sport santé pour de façon non exhaustive, aborder de nombreuses thématiques autour de la santé et essayer ainsi de prendre suffisamment de recul pour avoir une vision plus globale qui est celle du « one health ».

LYCÉES EN SANTÉ

Les consommations de substances psychoactives : tabac, alcool, cannabis, éducation à la sexualité, vie sexuelle et affective à l'ère du numérique. La prévention par les pairs en établissements scolaires, diagnostic d'établissement
939ff6_052ea31907a043a69c29ae82e94c0549.pdf (filesusr.com)

PATHOLOGIES

Le diabète de type 2 chez les jeunes, bien que moins fréquent qu'à l'âge adulte, a connu une augmentation importante de la prévalence au cours des deux dernières décennies, due en grande partie à l'augmentation de l'obésité chez les jeunes. Cette hausse est d'autant plus inquiétante que ce type de diabète est associé à d'importantes comorbidités et complications et à une mortalité accrue à l'âge adulte. Cet article présente un aperçu de l'épidémiologie et des facteurs de risque du diabète de type 2 chez les jeunes. Puis, il énonce des stratégies de prévention liées à l'alimentation. Finalement, les éléments clés de la prise en charge nutritionnelle et pharmacologique du diabète de type 2 chez les jeunes sont décrits.
Diabète de type 2 chez les jeunes : stratégies nutritionnelles pour la prévention et la prise en charge (filesusr.com)

LES POLITIQUES DE PRÉVENTION SANTÉ

L'évaluation de la politique de prévention a d'abord conduit la Cour à mesurer son efficacité et son efficience en présentant les résultats obtenus globalement en matière de prévention des trois grandes pathologies analysées dans cette enquête (cancers, maladies neuro-cardio-vasculaires – NCV – et diabète), ainsi qu'en termes d'inégalités sociales et territoriales. La Cour a abordé la prévention en santé à travers le cas de ces trois grandes familles de pathologies qui sont éligibles à une démarche de prévention reposant sur la lutte contre des facteurs de risques communs et connus, à la différence d'autres pathologies.
Rapport : La politique de prévention en santé (filesusr.com)

POLITIQUE ET AUTONOMIE DES SENIORS

60 ou 65 ans est l'âge retenu pour l'entrée dans de nombreux dispositifs réservés aux « seniors ». Néanmoins, les situations individuelles au-delà de ces seuils varient fortement, de la retraite active à la grande dépendance. Au plan national, après l'enjeu de l'adaptation de la société au vieillissement des 75-84 ans, le défi de la dépendance deviendra prépondérant à partir de 2030, avec l'arrivée de la génération du baby-boom aux âges de 85 ans et plus. La première table ronde explorera ces multiples facettes du vieillissement, sous un angle démographique, médical, géographique et sociologique.
Le vieillissement, un défi social. Un colloque organisé par la section sociale et la section du rapport et des études du Conseil d'État le 22 avril 2022 - Extrait (filesusr.com)

TABLE RONDE 3 : LA CESSION DES PROPRIÉTÉS DES PERSONNES PUBLIQUES (filesusr.com)

LES INTERVENTIONS NON MÉDICAMENTEUSES

Dans une actualité multiple où le champ des exercices des professionnels de santé est en pleine révolution, les outils thérapeutiques, dont les PSNC (les Pratiques de Soins Non Conventionnelles) sont en multiplication et les signalements pour dérives thérapeutiques deviennent une actualité de plus en plus importante, voire pluriquotidienne pour le CNOM.
939ff6_ca1a8d9b5a4e4fe8a345b792006231cf.pdf (filesusr.com)

SANTÉ ET TERRITOIRE

Depuis près d'un an d'action au service des Français, nous avons conforté notre conviction que face aux difficultés d'accès aux soins, les réponses doivent être partagées, pragmatiques et adaptées à la réalité de chaque territoire. Une politique de santé ne se décide pas depuis Paris, elle se construit avec les territoires, en prenant compte de leurs spécificités.
Face à la multitude d'acteurs et de confusion entre le sport-santé sur ordonnance et le sport-santé sans ordonnance, assimilé au bien-être, bon nombre de collectivités locales éprouvent des difficultés à se lancer dans ce domaine.
04348cec-b3f8-44ce-95ed-355b0d452c3c.filesusr.com/ugd/939ff6_ebe37aa9a648478ca819e905a042bdaf.pdf
Pour des solutions concrètes d'accès aux soins dans les territoires (filesusr.com)

COMMUNAUTÉS PROFESSIONNELLES TERRITORIALES DE SANTÉ
Bilan et propositions pour le déploiement et le développement des communautés professionnelles territoriales de santé.
Tour de France des CPTS (filesusr.com)

LES INÉGALITÉS DE SANTÉ
ACTIONS EN SANTÉ PUBLIQUE : SENSIBILISATION, PROMOTION ET PRÉVENTION VOLET 2 : INÉGALITÉS SOCIALES ET TERRITORIALES DE SANTÉ DANS LE GRAND PARIS
Les actions en santé publique jouent un rôle essentiel face aux déterminants sociaux de santé. Cette étude constitue le deuxième de trois volets d'étude sur les inégalités sociales et territoriales de santé dans le Grand Paris, le premier portant sur l'offre de soins et le troisième sur le moindre recours aux soins et aux dispositifs de prévention. Elle analyse une sélection d'actions en santé publique mises en œuvre dans la Métropole du Grand Paris. Elle vise à alimenter les réflexions en lien avec les politiques de prévention à toutes les échelles.
04348cec-b3f8-44ce-95ed-355b0d452c3c.filesusr.com/ugd/939ff6_9c4ae92a34014406982d884c7a2d6126.pdf

TEXTES DE LOI DECRETS
Décret numéro 2023-621 du 17 juillet 2023 relatif au référent pour l'activité physique et sportive en établissement social et médicosocial.
Journal officiel de la République française - N° 165 du 19 juillet 2023 (filesusr.com)

FINANCEMENT DU SPORT SANTÉ
Organismes de prévoyance, d'assurance et mutuelles proposant des offres de soutien à la pratique d'activité physique et sportive.
939ff6_c6157961e8ac4e488d14766422da47ab.pdf (filesusr.com)

SPORT SUR ORDONNANCE
Résultats du Baromètre Sport Santé sur la prescription médicale de l'activité physique. De plus en plus de Français se voient prescrire ou conseiller une activité physique par leur médecin.
939ff6_d68ae679b8d24b3cbe21ab157d4571f1.pdf (filesusr.com)

INNOVATION SANTÉ 2030
Faire de la France la 1re nation européenne innovante et souveraine en santé.
939ff6_3551902497844dfbbc74ff11729ae089.pdf (filesusr.com)

RÉFLEXION SUR LE SYSTÈME DE SANTÉ
L'autonomie solidaire en santé. Synthèse des travaux de l'Institut Santé sur la régénération du système de santé en France. Pourquoi régénérer notre système de santé ? Notre système de santé connaît la crise la plus grave de son histoire. Après avoir fait figure de référence mondiale au XXe siècle, son déclin est lié à son inadaptation au nouvel environnement instauré par la triple transition démographique, épidémiologique et technologique, source d'opportunités et de menaces.
939ff6_ae6c7ab4c1854f8c87b86a544d1babd1.pdf (filesusr.com)

renewfit.com
Spécialiste du matériel pro reconditionné

Et si votre prochain équipement était un reconditionné ?

100% fonctionnel,
jusqu'a 3 fois moins cher qu'un appareil neuf.

- Les plus grandes marques au meilleur rapport qualité-prix
- Facilités de financement
- Une garantie de 12 mois
- Possibilitée de reprise de vos anciens appareils

stand E64 Salon Reeduca
Porte de Versailles du 5 au 7 octobre 2023

CYBEX PRECOR USA LifeFitness MATRIX TECHNOGYM

Gymworks pionnier du reconditionné en France depuis 13 ans lance renewfit.com

Cahier spécial

SANTÉ-SPORT

Coach santé et entraîneur : un même combat contre la chaleur

Par Christian Guérin, Docteur en Sciences de l'Éducation et Sciences humaines, diplômé INSEP option « Ingénierie de Formation » - Coordinateur pédagogique du GRETA Côte d'Azur.

A l'ère du réchauffement climatique, la question du sport en extérieur à plus de 30°C se pose de plus en plus pour nos coachs santé et entraîneurs de sportifs de haut niveau. L'heure de la trêve bat son plein, mais l'entretien physique reste de mise pour éviter de se laisser aller. Les sportifs de haut niveau vous le diront : la chaleur constante notamment entre juin et septembre reste l'ennemi de l'entraînement et l'une des raisons pour lesquelles de nombreux athlètes d'endurance sous-performent. « Manque de jus », « coup de pompe », « coup de chaud », voire étourdissements... de fortes températures peuvent entraîner des troubles de la thermorégulation et une fatigue générale prématurée. Cet épiphénomène est notamment courant dans les épreuves d'endurance longue distance lors de canicules par exemple.

Analysons les effets de la chaleur sur l'activité physique

Lorsque l'entraînement doit s'opérer en milieu chaud, le sportif est confronté à plusieurs manifestes simultanés ou potentiels qui deviennent souvent plus handicapants à mesure que la température monte et que les calories s'accumulent. Nous parlons généralement d'hyperthermie et de déshydratation, pouvant même donner lieu à des troubles digestifs. Qu'est-ce que l'hyperthermie : « Élévation de la température corporelle au-dessus de la normale. Elle s'oppose à hypothermie » (source : Le Petit Robert). Ainsi, lors d'une séance d'entraînement physique, lorsque les mécanismes de thermorégulation saturent et que la thermogenèse l'emporte sur la thermolyse, l'hyperthermie et même le fameux « coup de chaleur » peuvent survenir. Elle est le problème crucial pour les sportifs, car elle peut entraîner une grande fatigue autant dans la performance que dans le bien-être. Prenons 2 exemples : le cyclisme et la course, tous deux en sport d'endurance, lorsque l'effort s'effectue en cycle aérobie. L'hyperthermie peut sembler exceptionnelle lors d'une longue balade de vélo, car les mouvements d'eau et d'air dissipent en général la chaleur par effet de convection, l'eau de sudation et bue déplaçant les molécules, et les aidant à s'évacuer. Mais, en forte côte, le problème devient bien réel : la vitesse chute de moitié l'air disparait, la sudation ne suffit plus, et l'élimination thermique est ralentie, voire insuffisante à terme. Lors de la course à pied, nous comprenons bien que la vitesse de course est bien plus faible qu'en vélo, et que la dissipation thermique est faible. Dès les 15 premières minutes, le corps se trouve déjà très emprunté par ce travail de thermorégulation. Ely et Al (2010) ont d'ailleurs démontré qu'un travail thermorégulatif bien plus important à 40° qu'à 21° affectait les performances respectives.

La chaleur va alors provoquer une forte déshydratation

La déshydratation est la première conséquence de la transpiration quand l'effort devient conséquent. Elle peut survenir plus ou moins tôt selon les conditions intérieures et extérieures qui l'accompagnent. Par exemple, les conditions intérieures renvoient à la récupération du sportif au préalable, à son état d'hydratation juste avant la séance, tandis que les conditions extérieures comprennent le taux d'humidité de l'air, les conditions climatiques, l'ensoleillement, etc. Rapidement, la déshydratation s'installe et entraîne une diminution de la ventilation plasmatique. Ainsi, l'augmentation du rythme cardiaque est enclenchée pour maintenir un débit sanguin le plus régulateur possible. Pendant l'effort, le corps cherche à résoudre l'équation entre une régulation de la chaleur du corps et une optimisation du dispositif respiratoire au service de la performance. Kenefick et al. (2010) ont travaillé sur la relation « déshydratation vs performance » : leur étude montre que la déshy-dratation combinée à l'attaque thermique réduit les performances de 1,6 % par degré d'augmentation de la température de surface du corps : en d'autres termes, moins vous vous hydratez, plus l'effet empire par temps chaud, et moins le corps performe. L'étude va d'ailleurs plus loin puisqu'elle constate une augmentation sensible du rythme cardiaque et de la pression sanguine de par une volumétrie plasmatique plus réduite, limitant donc des efforts de type intensif.

Au regard de cette analyse, quels conseils peut prodiguer un Coach Santé ou un entraîneur ?

Son objectif premier sera d'être attentif aux premiers indices de fatigue et de sudation. Les rougeurs seront également des indices importants tout comme le comportement général (et mental) du sportif. Il cherchera donc à retarder l'apparition de la fatigue mentale et musculaire, car elle reste la clé de voute d'une séance d'entraînement réussie dans des conditions de chaleur et d'humidité élevées. Pour ce faire, voici quelques conseils que le sportif est susceptible d'entendre. Le Coach Santé demandera à son sportif de boire très régulièrement. C'est la base indispensable : de 500 ml à 750 ml d'eau, ou mixée avec des boissons énergétiques, par heure d'exercice. Ensuite, le Coach Santé privilégiera des séances aux heures les plus fraîches du matin ou du soir. Le « warm up » (réveil musculaire) ou le footing se fera à l'ombre, en

salle fraîche, voire en milieu arboré, là où l'oxygène y est plus respirable. Question vêtement, le Coach Santé vous demandera de porter des vêtements clairs, couvrants, mais suffisamment aérés pour l'évacuation de la chaleur. Les lunettes seront de rigueur pour protéger vos yeux de « flashs lumineux » ou d'une luminosité forte pouvant entraîner des nausées et maux de tête. Il pensera aussi à faire des pauses plus fréquentes pendant la séance afin de vous rafraîchir le corps (nuque, bras, jambes entre autres). Vous terminerez par une douche fraîche pour aider à thermoréguler le corps en phase de récupération.

Côté entraînement sportif, quelques conseils adjacents seront utiles pour performer, à savoir

L'entraîneur vous conseillera des boissons énergisantes adaptées à l'effort produit. Quant à l'hydratation, il tendra à vous sur hydrater afin de prévenir certains maux comme les crampes par exemple. Il anticipera cette surhydratation jusqu'à quelques jours avant la séance ou la compétition (le plus souvent). Contradictoirement au Coach santé, l'entraîneur peut vous amener à programmer des séances en espace clos et chaud à des fins d'acclimatation corporelle et aussi mentale. Le jour de la compétition, l'entraîneur procèdera à un « warm up » (ou réveil musculaire) entre 3h et 4h avant l'événement sportif. Cette pratique est quasi généralisée de nos jours. Il crée un mini choc thermique de rappel avant la compétition, permettant au corps d'être immédiatement prêt à l'effort optimal. Chaque entraîneur aura aussi ses apports spécifiques selon sa culture, sa formation, voire son expérience professionnelle dans le sport. Certains sportifs par exemple prennent un café 30 minutes avant une compétition pour se donner un zest d'énergie. L'étude de Whiteman M et al. (2006) ont ainsi prouvé que la caféine était un stimulant efficace à la synthétisation de protéines de choc thermique. Pour conclure, Il y a autant de remèdes compliqués que de simples. Ce constat relève du paradoxe que la hausse de la température corporelle est autant nécessaire que limitante à la performance, passé un certain stade. Que ce soit le coach santé ou l'entraîneur pour sportif de haut niveau, les gestes restent les mêmes : l'hydratation, les compléments énergisants, les tenues de sport, les heures de planification d'entraînement entre autres, c'est un ensemble de mesures appliqué avec rigueur qui permettra au corps de gagner 1 ou 2 degrés de confort, 10 bpm en plein effort, et aussi 10 secondes au bout d'un sprint ou une victoire en match. La rigueur est donc le maître mot ! Il n'en reste pas moins que certaines études poussent plus loin que l'analyse physiologique. Roelands et al. (2010), par exemple, démontre le rôle actif des neurotransmetteurs spécifiques tels que la dopamine ou la noradrénaline dans les mécanismes de thermorégulation et le développement de la fatigue générale lors de l'effort physique. Cette ouverture au sujet de ce jour peut amener le coach santé et l'entraîneur à redoubler de conseils en matière de nutrition selon la nature du sport pratiqué, ou le type de séance ou d'effort à produire (endurance, force, puissance, explosivité par exemple). Pour ma part, je vous engage à profiter de vos vacances en entretenant votre activité physique par quelques runnings ou cyclings en matinée ou soirée, lorsque l'air y est plus respirable. Reposez-vous dans l'intervalle, car la récupération permet aussi de progresser. Vous gagnerez en regain d'énergie lorsque vous reprendrez vos entraînements dès septembre. Dans l'attente, je vous souhaite une bonne rentrée sportive et en forme à tous les niveaux, par un esprit sain dans un corps sain !

GENIN Techmed Tm

AUX CÔTÉS DES PROFESSIONNELS DU SPORT-SANTÉ

Découvrez l'ensemble de notre savoir-faire en matériel de rééducation & fitness : tables de kiné électrique, appareils de cardio-training, machines de musculation, accessoires fitness.

› RDV au Rééduca / **Stand F58**

DÉCOUVREZ NOTRE OFFRE RÉÉDUCA 2023

Téléphone : +33(0)4 42 28 58 47 / Zone Industrielle du Grand Pont 13640 – La Roque d'Anthéron / Genin-techmed.com

Sport sur ordonnance
Quelle place pour le kinésithérapeute ?

Par Jocelyne Rolland, Kinésithérapeute, DU Sport Santé, conceptrice de Rose Pilates et de AVIROSE

L'activité physique (AP) est recommandée à tout âge pour rester en bonne santé et pour combattre certaines pathologies. Nous avons tous en mémoire la campagne « Mal de dos, le bon traitement c'est le mouvement » même si en tant que kinésithérapeutes (MK) nous nous sentions un peu les oubliés de cette promotion du mouvement !

Pourtant l'AP fait de plus en plus partie du panorama thérapeutique à tel point que le « Sport sur Ordonnance » a vu le jour en 2016. Depuis, le médecin peut prescrire dans le parcours de soin d'une ALD, une AP adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient (Article L.1172-1) ; d'ailleurs la HAS reconnait depuis 2011 l'AP comme une Intervention Non Médicamenteuse (INM) avec des bénéfices démontrés scientifiquement. En 2023, le sport sur ordonnance s'est élargi aux patients atteints de maladies chroniques ou présentant des facteurs de risque et aux personnes en perte d'autonomie (Décret 2023-234 du 30 Mars 2023).

Quelle place pour le kinésithérapeute ?

Les MK sont habilités à dispenser des actes de rééducation et/ou une AP adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient (article D.1172-3). Dans ce cas précis, le MK devra établir un bilan complet de la condition physique du patient, l'orienter puis le suivre dans sa démarche d'AP.
Depuis peu, le MK est même habilité à renouveler la prescription médicale initiale d'AP, en utilisant le formulaire prévu à cet effet (image).
Est-ce que la situation est aussi simple ? Les questions que posent les MK désireux de proposer de l'AP dans leur cabinet montre qu'elle est bien plus complexe qu'il n'y paraît :

- Malentendu concernant le « sport sur ordonnance » qui laisse à penser qu'il existe une prise en charge de l'assurance maladie alors qu'il n'en est rien…
- Croyance de certains MK quant à l'aménagement d'une salle d'attente dédiée avec une entrée spécifique comme pour une activité commerciale….
- Hésitations à facturer des séances d'AP en dehors d'un tarif conventionné, conduisant à des pratiques parfois illégales.

La frontière entre la kinésithérapie et l'APA

À ces réflexions pourrait s'ajouter la question : ou s'arrête la kinésithérapie (active/ hands OFF), où commence la pratique d'APA chez le MK ?
Une mise au point s'impose donc pour ne pas risquer d'être dans l'illégalité, pour ne pas mettre d'obstacles inutiles à une envie de diversification et peut être au final perdre la (juste) place du MK dans cette organisation du Sport Santé en France.
L'AP est donc du ressort du MK sans entrée différente ni salle d'attente spécifique ; le CNOMK en date du 24 Mars 2016 précise que le MK dispose de la qualification pour encadrer de l'AP adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical de tout patient et peut donc exercer la fonction d'éducateur sportif et user de ce titre (sur sa plaque et ses documents professionnels). Dans cette optique il est impératif de demander la carte d'éducateur sportif ; sur le site https://eaps.sports.gouv.fr tout est détaillé pour l'obtenir.

Ceci étant, cette activité (non commerciale) ne fera l'objet d'aucune publicité faite à l'extérieur du cabinet ! Une information placardée avec les tarifs dans la salle d'attente, les explications durant les séances de kinésithérapie puis le bouche à oreille, suffiront à orienter les patients vers cette diversification qui s'offre au MK. La facturation ne dépend pas de la nomenclature MK et de l'assurance maladie même si la situation est parfois un peu floue. Le terme choisi tout d'abord, « sur ordonnance », est par habitude associé à un remboursement ! Mais aucune cotation n'existe dans la nomenclature MK pour l'AP. En pneumologie, cependant, deux cotations pour réadaptation respiratoire kinésithérapique ont vu le jour pour les patients atteints de « handicap respiratoire chronique » incluant un « réentrainement à l'exercice sur machine et du renforcement musculaire » (séances de 1h30 cotées AMK 20 ou 28) ; cette réadaptation active (APA ?) prise en charge par l'assurance maladie fait figure d'exception ! Même si un dispositif national dit « de l'article 51 » expérimente la prise en charge de l'AP à 100% par l'assurance maladie, la généralisation sur le territoire national n'est pas actée ; cette expérimentation dispensée en SSR, une fois mise en place, inclura-t-elle les MK indépendants sans lien avec les Maisons Sport Santé par exemple ? Affaire à suivre !

Aujourd'hui le financement de l'AP existe cependant grâce à certaines complémentaires santé (MGEN, Malakoff Humanis, Groupe Pasteur Mutualité, Allianz, Swiss Life, etc.). Dans ce contexte une exception existe mais elle est modeste ; dans les suites d'un cancer un « panier de soin de support » permet au patient d'accéder à des séances de suivi diététique, de psychologie ou d'AP (même chez le MK) à hauteur de 180 € par patient et par an…. En résumé, la pratique d'AP est encore trop souvent financée par le patient lui-même augmentant ce qui est appelé le « reste à charge ». Cela risque de constituer un frein à la pratique d'AP tout en favorisant les financements non réglementaires.
Votre cabinet est équipé d'un plateau technique sur lequel vos patients complètent en autonomie leur séance de kinésithérapie ? Cette pratique de l'activité physique doit-elle être facturée et si oui, comment ? Est-ce qu'un cours collectif de gym peut être facturé à chaque patient comme une séance de kiné prise en charge par l'assurance maladie ?
Attention ! une séance d'AP ne doit pas entrainer une diminution du temps de la séance de kiné qui doit faire au moins 30 mn et être individuelle. Facturer la part AP en HN est non conventionnel. Regrouper les patients pour une séance collective de kinésithérapie n'est possible qu'avec 3 patients et au total pour une séance d'1h30 donc facturer un cours collectif de gym à chaque patient en utilisant leur carte vitale constitue une fraude réglementaire….
Où se termine la prise en charge « Hands OFF » segmentaire et globale du kinésithérapeute, où commence l'APA au sein d'un cabinet de kinésithérapie ? où sont les limites de chacune de ces actions ? Le débat est ouvert !

À suivre pendant le salon REEDUCA et ses Conversations Multidisciplinaires.

1- L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie
2- Parler de Sport ici est un abus de langage car le sport n'est qu'une partie de ce que l'on appelle AP. En effet l'AP se divise en 5 types : les déplacements, les AP domestiques, les AP professionnelles, les AP de loisir et enfin le sport répondant à des règles et se pratiquant le plus souvent en club avec une notion de compétition.
3- Bilan proposé par le CNOMK : ordremk.fr/wp-content/uploads/2017/10/plaquette-apa-kine.pdf
4- C'est l'exception dans la nomenclature : tous les autres actes sont nommés actes de rééducation ! www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/NGAP2007.06.2023.pdf
5 - www.senat.fr/questions/base/2022/qSEQ22120294S.html - Voir l'article de Preston Lee Ravail , Santé Sport, Les financeurs privés et institutionnels FMT Mag n°146. Mars-Avril-Mai 2023.
6 - Voir l'article de Preston Lee Ravail , Santé Sport, Les financeurs privés et institutionnels FMT Mag n°146. Mars-Avril-Mai 2023.
7 - vélos, rameurs, matériel et machines de musculation

CONCEPT PCPTHERAPY

Dispositifs développés par RKINNOV

MyoDK Dispositif Médical de classe 1

va permettre au thérapeute d'appliquer sans pénibilité une pression continue profonde sur des points précis et cartographiés du corps, afin de provoquer des étirements musculo-tendineux passifs et actifs entraînant une meilleure mobilité articulaire.

FORMATIONS PRISES EN CHARGE PAR LE

fifpl

FONDS INTERPROFESSIONNEL DE FORMATION DES PROFESSIONNELS LIBÉRAUX

NOUVEAUTÉ :

LA PCPTHERAPY MAIN LIBRE !

MyoRK Dispositif Médical éléctro-programmable de classe IIA

Plusieurs Têtes d' Application Ergonomiques (5 à 9), épousant les différentes parties du corps du patient, permettant une approche neuromyofasciale profonde et globale.

Fabrication Française : dispositifs conçus et fabriqué en France

FABRIQUÉ EN FRANCE

Certification ISO 13485 : par l'organisme notifié TÜV Rheinland pour le système qualité du fabricant des Dispositifs Médicaux

ISO 13485

Certification Nationale QUALIOPI : certification qualité pour les formations de PCPTherapy

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Certification Européenne (CE) : selon le nouveau Règlement Européen relative aux Dispositifs Médicaux (Règlement (UE) 2017/745) par l'organisme de certification TÜV Rheinland, pour le marquage CE Médical de MyoRK

CE

Guide d'achat (neuf ou reconditionné)
Comment choisir son vélo semi-allongé ?

Inventé par le français Charles Mochet en 1923, le vélo semi-allongé est devenu incontournable sur le marché de la remise-en-forme et représente aujourd'hui un complément indéniable au vélo droit dans les cabinets de rééducation. Le but principal de ce vélo est d'améliorer le confort avec un dossier lombaire et d'orienter l'angle de pédalage non plus à la verticale, mais en décliné.

Éliminant les tensions au niveau du dos, des épaules et des bras, le mouvement de pédalage en vélo semi-allongé permet à tous types de gabarits (même en cas d'obésité) de pédaler confortablement, même ceux qui souffrent de problème articulaire, étant confortablement assis et soutenu au niveau du dos, s'adaptent en général à ce pédalage du type « pédalo ». Contrairement à un vélo droit où les bras « verrouillent » un peu l'ouverture de la cage thoracique, sur le vélo allongé, le pratiquant respire en position optimale.
Alors quels sont les critères de choix ?
FMT vous donne les 9 points essentiels à vérifier avant de choisir votre prochain vélo semi-allongé dans le cadre de votre cabinet.

1
L'ANGLE DE PÉDALAGE DÉCLINÉ : toute la jambe est sollicitée !

Ces vélos permettent de mobiliser pleinement les muscles du bas du corps, tels que les quadriceps, les ischiojambiers, les mollets et les fessiers. Cette répartition équilibrée de l'effort musculaire permet d'obtenir des résultats optimaux. Ces vélos réduisent enfin les contraintes exercées sur les genoux, les chevilles et les hanches, préservant ainsi la santé articulaire à long terme. Le fait de pédaler en semi-décliné avec le dos calé permet au pratiquant de « pousser « la jambe, un peu comme avec une presse à cuisse horizontale, cela avec plus de fluidité de pédalage que sur un vélo droit.

2
LE CONFORT de l'assise et du dossier est la priorité !

Certains fabricants ont préféré minimiser la taille du dossier, le dos est juste maintenu en position légèrement inclinée avec un soutien lombaire, d'autres modèles, au contraire, sont de véritables « fauteuils » inclinaison du dossier réglable, dossier enveloppant le dos , pour certains jusqu'à la nuque. La combinaison entre une selle confortable et néanmoins laissant le mouvement du haut de la jambe libre avec un dossier ferme et enveloppant est certainement la meilleure option. Privilégier les matériaux hygiéniques aux tissus difficilement nettoyables.

3
LA CONSOLE est votre centre de contrôle et de sécurité

La console vous apporte des informations de base liées à votre pratique : vitesse, distance parcourue, temps de pratique, moyenne des calories brûlées. Il vaut mieux privilégier les infos essentielles même si aujourd'hui il existe différents programmes proposés qui permettent d'évaluer les performances et la progression, les compatibilités proposées avec votre portable) et à la facilité de lecture des informations (taille d'écran, rétroéclairage en LED). En fonction des modèles, la fréquence cardiaque sera aussi présente avec les poignées équipées de capteurs cardiaques manuelles (rien de plus précis néanmoins qu'une ceinture cardiofréquencemètre fonctionnant en Bluetooth sans fil).

4
DES RÉGLAGES appréciables

Suivant les fabricants, il existe différents types de réglage du siège en profondeur. Certains vélos ont l'inclinaison réglable, même si le fait d'avoir le dos trop incliné n'est pas forcément la position la plus adéquate. Sous l'assise ou sur les côtés du siège (un peu comme les sièges de voiture) il est très important de bien régler le siège en fonction de la taille du pratiquant (jambe semi-tendue). De chaque côté de l'assise, les poignées vous permettent de régler la résistance sans toucher la console. Une option appréciée est celle de pouvoir modifier la résistance sans lâcher les bras, juste avec le pouce, à l'extrémité de chaque poignée, avec un bouton + à droite et le – à gauche, qui vous permet de changer la résistance instantanément.

5
DES POIGNÉES FIXES pour plus d'ergonomie et de sécurité

De chaque côté de l'assise, des poignées de maintien latérales permettent de bien s'agripper afin de garder le buste en position. A ne pas négliger, des poignées doivent se trouver en bas de la console, elles servent à se redresser pour « sortir » du vélo en fin de séance, très appréciable si on a du mal à s'extraire (en cas de surpoids ou manque de mobilité). Sur le modèle Life Fitness présenté, des accoudoirs (option) permettent de stabiliser le pratiquant latéralement (problème d'équilibre).

6
PASSAGE DES JAMBES facilité

Sur la majorité des vélos semi-allongés, le pratiquant doit enjamber son vélo pour se mettre en position, aujourd'hui, de plus en plus de modèles offrent un passage libre entre le siège et la partie pédalier, ce qui permet même à des personnes à mobilité réduite de pouvoir pratiquer le vélo allongé sans être assistées. Les sangles de pédale doivent pouvoir se régler facilement afin de bien positionner fermement le pied sur la pédale et bien centré à plat.

7
L'ANGLE ET LE POSITIONNEMENT du pédalier

Parfait pour un travail musculaire des jambes plus complet, l'angle de pédalage décliné permet aux muscles du bas du corps (fessiers, quadriceps, ishios, mollets) et ceux de la sangle abdominale (en gainage) sont davantage sollicités et la perte de calories est accélérée. A noter aussi que certains vélos ont un écartement trop important entre les deux pédales, ce qui peut poser problème à certains pratiquants.

8
LE POIDS MAXI UTILISATEUR est à vérifier absolument

En fonction des modèles, celui-ci peut varier de moins de 100kg à plus de 150kg. Chaque vélo semi-allongé est dimensionné au niveau de son châssis et au niveau de ses axes reliant

Life Fitness Elévation avec le passage libre pour les jambes.
Prix neuf 5245 € TTC et 2502 €TTC prix reconditionné chez renewfit.com

les pédales en toute sécurité et durablement un utilisateur avec un poids « maximum ». Il est essentiel de vérifier le poids maximum conseillé sur chaque vélo. Si les roulements au niveaux des axes ne sont pas qualitatifs, les axes vont prendre du jeu sans parler des grincements qui les accompagnent.

9
LA PUISSANCE DU MOTEUR est primordiale

La résistance magnétique est souvent le mode de résistance proposé sur les modèles particuliers d'entrée de gamme, puis l'on retrouve des moteurs à résistance électromagnétique sur les modèles haut de gamme particuliers et professionnels. Ces modèles sont équipés d'une résistance magnétique motorisée grâce à un moteur électrique ou équipé d'un alternateur (autoalimenté) pour régler la distance des aimants par rapport à la roue d'inertie. La résistance électromagnétique se base sur un champ électromagnétique généré par un moteur entrainé par les mouvements de pédalage de l'utilisateur. C'est le type de résistance le plus fiable, il permet également de programmer de nombreuses séances d'entrainement, option très pratique pour atteindre les objectifs fixés. Dans tous les cas, essayez les différents modèles pour choisir le confort de pédalage qui vous convient.

Dernière Innovation, les vélos hybrides arrivent !

La marque Matrix a innové ces dernières années avec un vélo quasiment droit, mais bénéficiant d'un dossier lombaire, c'est-à-dire que le pédalier se trouve légèrement plus avancé que sur un vélo droit classique. Ce vélo hybride n'a pas encore rencontré le succès escompté, mais c'est sûrement une piste intéressante à creuser.

Points à considérer avant l'achat d'un vélo semi-allongé :

- attention un vélo allongé prend sensiblement plus de place au sol qu'un vélo droit
- plus le confort est optimal, plus l'exercice sera efficace !
- privilégier l'accessibilité au design surtout en cas de pratiquant en surpoids ou à mobilité réduite.
- le réglage de la profondeur de l'assise par rapport au pédalier doit être facile.

Où la fonctionnalité rencontre le design

naggura'

Salon Rééduca
Stand C33

Amusons-nous ensemble!

Cahier spécial
SANTÉ-SPORT

Le travail, c'est bon pour la santé… Les congés aussi !

Par Frederic Pfeferberg, préparateur physique diplômé en nutrition Université Paris V ; président Commission Sport et Culture Association Nationale des Collaborateurs Ministériels et Parlementaires ; directeur commercial World Class Monaco

Le point sur l'hygiène de vie durant les vacances avec Martin Cottarre, masseur-Kinésithérapeute DE ; ostéopathe DO et préparateur physique DU.

Vacances et week-ends pour ou contre ?
Croyez-vous qu'il soit la peine d'effectuer un sondage pour connaître le pourcentage de nos concitoyens qui répondra favorablement à cette question ? À l'origine de l'instauration des congés payés en 1936, c'était surtout un souci de santé qui concernait notre société. Même si le travail reste un accomplissement de soi, une mission, un vecteur d'intégration sociale, financier, le repos reste la partie inévitable et la contrepartie nécessaire pour s'assurer une récupération. Ce serait un petit peu comme la nature qui a ses cycles, une phase ascensionnelle et un mouvement descendant. Au rythme des quatre saisons, de la journée, de l'année, nous avons l'habitude de nous adapter, et d'orienter notre façon de travailler. Penser aux 3-8 qui ont permis au monde industriel de pouvoir créer trois cycles de travail, matin midi et soir. Ainsi peut-on faire un rapprochement avec les trois repas de la journée.

Si nous voulons être opérationnels au travail, il va falloir nous alimenter en fonction, mais aussi nous hydrater alors en comparaison, si nous sommes en week-end, ou bien que nous prenons des vacances, pourquoi ne pas changer aussi et ne faire que deux repas principaux par jour ?
Bien entendu, si nous avons une activité sportive, il faudra prendre des collations appropriées
Certaines études scientifiques démontrent le risque accru d'accidents cardio-vasculaires en période de travail sans prise de congés.

Que penser de certaines civilisations comme la société japonaise, qui n'accorde que très peu de congés à ses salariés ?
Si on s'accorde à penser qu'il y a aussi toujours une organisation autour du travail, par exemple, la création de logements, la création de centres de loisirs, de crèches, de salles de sport, la société aujourd'hui est construite autour de la récupération et de la réduction du temps de travail. Après il peut être aussi question des revenus qui vont permettre aussi d'augmenter les loisirs et son temps de récupération. Tout n'est que question d'équilibre. Il est prouvé que plus les revenus sont élevés, plus les Français partent en vacances. Environ 50 % des Français ne partent pas en vacances. Donc on peut aussi parler du facteur social et économique. L'environnement et aussi à considérer. N'avez-vous pas remarqué que quand vous partez en vacances, beaucoup de syndromes disparaissent, les allergies, le stress et beaucoup d'autres éléments. Ce n'est pas dû seulement au soleil, mais aussi aux facteurs environnant le travail.

Et pour le sommeil ? Est-ce qu'on dort moins en vacances ?
Pour ceux qui font la fête, les nuits sont peut-être plus courtes, mais le repos est plus important en journée. On est aussi sur une notion d'équilibre.

Et pour l'alimentation ?
Certains mangent plus équilibré et font du sport, d'autres vont plutôt se relâcher. Attention à la résultante en septembre qui peut être intraitable et la confrontation avec le retour à la vie normale, peut créer un choc. Attention au cocktail, mélange, alcool et sucre l'été, à l'exposition prolongée au soleil, et à tous les facteurs de risques aggravants. Finalement, la réponse n'est pas si simple que ça, bien sûr il faut des vacances, des week-ends, du repos, mais toujours de la juste mesure. Ne pas attendre le week-end des vacances, par exemple pour faire du sport, pour une alimentation équilibrée, ou à l'inverse se relâcher totalement. La société aujourd'hui permet l'accès au sport, à la nutrition, et un petit excès par semaine ou de temps en temps, ne fait pas de mal, mais il va falloir contrôler le lendemain. Le problème des vacances c'est que ça peut être un lâcher total pendant un mois, et cela peut conduire à la catastrophe. Le corps est ainsi bien fait qu'il est capable d'encaisser pendant un certain temps, mais un jour ou l'autre il nous le fait payer.

Des conseils en général ?
Autant, on peut être concerné par les accidents domestiques, les vacances sont aussi des moments propices aux dangers. Accident de ski, avalanche, noyade, insolation, casse, et autres, en tout genre. Ne pas surestimer ses capacités, et ne pas jouer l'intrépide lorsque l'on n'a pas les compétences.
Il ne faut pas hésiter à faire appel à des spécialistes, des coachs, des guides, lorsque l'on veut se lancer à l'aventure. Pensez par exemple que chaque année ce sont 1000 noyades en France.
Si on veut aller jusqu'au bout de la réflexion, si l'on décide de partir à un endroit inconnu, ne pas hésiter à se renseigner sur les conditions en cas d'accident, savoir les hôpitaux, proximité, les assurances que vous avez, souscrites, rapatriement. Et prenez avec vous, toujours de quoi prévenir les premiers soins, une petite trousse de pharmacie, de l'eau pour s'hydrater, et surtout un équipement adéquat avec de bonnes chaussures. Se reposer oui, mais surtout savoir se poser quand il le faut. Prenez soin de vous. Bonne reprise du travail.

Pensez-vous que le fait de prendre des vacances soit opportun pour augmenter son travail sportif ou pour ne plus rien faire, modèle provençal « farniente » ?
Dans le cadre de vacances chez un sportif non professionnel tout dépend de la place du sport dans sa vie, si celui fait partie de son équilibre, pas besoin d'arrêt au contraire les vacances sont peut-être le moyen d'aboutir sa pratique et satisfaire son bien-être !
Dans le cadre d'un sportif professionnel, je pense qu'il est nécessaire de couper quasi strictement le pratique 10 à 15 jours afin de soulager en profondeur l'ensemble de son corps.

Doit-on pratiquer la kinésithérapie ou l'Ostéopathie pendant ses vacances et sous quelle forme ? Quel type de soins ? La différence entre l'un et l'autre ?
L'ostéopathie repose sur le concept de globalité où l'on considère d'une douleur est la conséquence d'un système global qui serait en dysfonction alors que la kinésithérapie va être plus locale et va utiliser des stratégies de rééducation telles que le massage, la physiothérapie, la mobilité passive et active … les 2 considèrent le mouvement comme la base de la vitalité !
Chez le sportif professionnel, je considère qu'une séance d'ostéopathie est indispensable au début d'un repos strict pour régénérer le corps et l'esprit.

Quel est le lien entre le stress, l'absence de celui-ci pendant les vacances, et les douleurs corporelles ?
Le stress peut affecter des organes différents en fonction de l'émotion ressentie. L'organe cible en fonction de cette émotion peut perturber la mobilité de celui-ci et ainsi créer une douleur physique par les liens mécaniques, neurologiques, métaboliques ou vasculaires.

Est-ce que l'alimentation peut avoir un lien avec les douleurs physiques, type mal de dos, cervicalgies et surtout abdominales ?
L'alimentation agit exactement comme le stress !

L'abonnement à votre revue, c'est :

- **Disposer du support le plus accessible** dans votre domaine pour votre développement et votre formation continue.
- **Vous référer à des articles retenus pour publication** pour partager le meilleur des savoirs et pratiques de vos pairs.
- **Accéder avec votre abonnement papier, à une version numérique et des archives** disponibles en ligne (selon l'option retenue).
- **Bénéficier de nombreux services :** aide à la recherche, téléchargement d'articles, envoi automatique des sommaires par voie électronique, accès aux compléments numériques.

Dans notre espace abonnement, retrouvez l'ensemble de nos revues publiées selon les meilleurs standards, pour la plupart indexées dans les plus grandes bases de données et affiliées à des sociétés savantes.

Pour vous abonner à la revue
Kinésithérapie, la revue :
Connectez-vous directement sur
www.elsevier-masson.fr/KINE ou flashez ce ***QR Code***

ELSEVIER

Pour plus d'informations appelez le **01 71 16 55 99**
ou consultez nos questions/réponses sur
service.elsevier.com/app/overview/elseviermasson

Rééducateurs Solidaires s'engage autrement

Alice Belliot et Magali Elezaj pour l'équipe plaidoyer de Rééducateurs Solidaires

Alice Belliot

Magali Elezaj

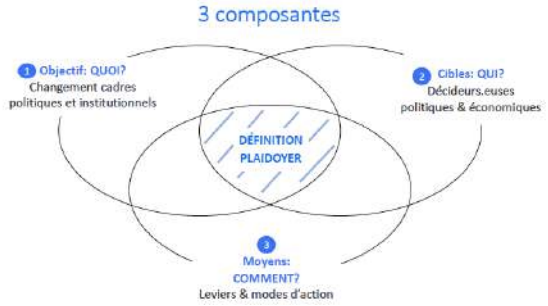
Depuis la création de Kinés du Monde en 1987, devenu Rééducateurs Solidaires en 2022, l'association n'a cessé d'œuvrer pour la promotion de la rééducation et de la réadaptation dans le monde.

Dans un premier temps, cela s'est passé dans des pays en développement. Rééducateurs Solidaires répond à une demande locale, puis construit avec le partenaire un programme répondant à ses besoins. Le programme peut inclure le renforcement des compétences des rééducateurs locaux, l'aménagement de plateaux techniques réalisés avec les artisans locaux, la sensibilisation des professionnels de santé et/ou des citoyens à la rééducation, ... Un programme en Thaïlande doit démarrer d'ici la fin de l'année 2023.

Depuis 2017, Rééducateurs Solidaires s'est aussi engagé en France. En lien avec les Permanences d'Accès aux Soins de Santé (PASS) des hôpitaux de Chambéry, Grenoble, l'AP-HP à Paris et également le Samu Social de Paris ; des bénévoles kinésithérapeutes prennent en charge des patients en attente d'une couverture sociale.

La réadaptation a été reconnue, en mai dernier, lors de l'assemblée mondiale de la santé, comme un service essentiel devant être accessible à tous. Il s'agit de l'organe de prise de décision de l'Organisation Mondiale de la Santé et regroupe les 197 pays membres. Il s'agit de la première résolution en lien avec la réadaptation à être adoptée lors de cette assemblée. L'Organisation Mondiale de la Santé avait déjà engagée un travail fort sur la rééducation et la réadaptation en proposant en 2017 l'initiative Rehabilitation 2030 qui promeut l'intérêt de la rééducation et de la réadaptation au sein du système de santé.

Forte de l'expertise terrain accumulée depuis des années, Rééducateurs Solidaires a décidé de s'engager autrement. Désormais, l'association a inscrit dans ses statuts la promotion du droit fondamental à la santé pour tous. Pour défendre ce droit, l'association se tourne vers le plaidoyer. Le plaidoyer est un mode d'intervention visant à obtenir des changements durables des cadres politique et/ou institutionnel en influençant les lieux de pouvoir et personnes décisionnaires à l'aide de modes d'action multiples tels que la mobilisation citoyenne, les médias, le lobbying, …



N'ayant pas l'expertise en interne ; nous avons participé, en tant que bénévoles, à une formation de trois jours en septembre 2022 : Intégrer les méthodologies et techniques de plaidoyer. Cette formation nous a permis de mieux comprendre la stratégie de plaidoyer ainsi que de découvrir les outils disponibles pour le mener à bien.

Suite à cette formation, un groupe plaidoyer s'est constitué au sein de Rééducateurs Solidaires regroupant des bénévoles déjà actifs dans l'association. De nouveaux bénévoles souhaitent rejoindre le groupe et nous en sommes ravis. Étoffer le groupe permettra d'avoir des regards extérieurs, de maintenir une activité continue et de mieux répartir les tâches.

Suite à une réunion avec les bénévoles du groupe plaidoyer, deux thèmes ont émergé :

- Défendre l'accès aux soins de rééducation pour les personnes n'ayant pas de droits ouverts
- Dénoncer le refus de soin de patients ayant des droits ouverts par les professionnels de santé.

Il a été décidé de travailler en priorité sur l'accès aux soins de rééducation pour tous. Ce plaidoyer aura une portée régionale notamment dans les deux régions où les actions France de l'association sont présentes : Auvergne Rhône Alpes et Île de France.

Le travail du groupe continue. N'hésitez pas à passer sur le stand E01 de Rééducateurs Solidaires au salon Rééduca pour découvrir l'association, nous soutenir et échanger.

Alice Belliot et Magali Elezaj
pour l'équipe plaidoyer de Rééducateurs Solidaires

RÉÉDUCATEURS SOLIDAIRES
Pôle de Solidarité Internationale, 5 rue Federico García Lorca, 38100 Grenoble, France
email : contact@reeducateurssolidaires.org - Facebook ReeducateursSolidaires - **www.reeducateurssolidaires.org**

SCANNEZ MOI

Rééduca
5-7 OCTOBRE 2023
PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES - PAV 4

VENEZ NOUS RENDRE VISITE SUR LE **STAND E01**
(à l'entrée du salon)

Nous favorisons l'accès aux soins de rééducations
auprès des plus vulnérables, en France et à l'international.

Rééducateurs Solidaires

contact@reeducateurssolidaires.org
www.reeducateurssolidaires.org

Techniques psychocorporelles et relaxation

Des pratiques indispensables pour les rééducateurs (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens...)

Par Jean-Pierre ZANA, cadre de santé, ergonome

Dans notre société en mutation, le travail et les métiers sont modifiés par un ensemble de facteurs. Ces évolutions induisent dans toutes les entreprises industrielles, commerciales et dans les administrations, des mutations qui peuvent être à la fois source de qualification pour les uns et d'exclusion pour les autres. Ces facteurs constituent une partie des risques psychosociaux dont les experts tentent avec prudence de comprendre les mécanismes et de rechercher les moyens de lutte et de prévention. Ces mutations contraignent les salariés en augmentant la charge mentale qui, elle-même, est d'autant plus importante que les règles de travail sont peu souples. Ceci peut se traduire chez certains individus par du stress pouvant entraîner des pathologies difficiles à traiter.

Les rééducateurs c'est-à-dire les kinésithérapeutes, les ergothérapeutes et les psychomotriciens, peut-être aussi les pédicures-podologues, sont tous capables d'accompagner leurs patients en abordant des pratiques somatiques et psychosomatiques favorisant la guérison, la socialisation, le retour au travail.

En 1950 Hans Selye, a développé la notion de stress en deux sortes :
- le stress positif, favorable, qu'il appelle eu-stress,
- le stress négatif, désagréable qu'il appelle détresse.

Il décrivait un syndrome réactionnel endocrinien lors des agressions violentes qu'il appelle syndrome général d'adaptation, comportant deux ou trois phases consécutives : la phase d'alarme, la phase de lutte contre l'agression et si la phase précédente échoue, la phase d'épuisement. Un peu plus tard (1956) il généralise cette idée pour rendre compte des maladies liées aux contraintes de la vie moderne et des facteurs de vieillissement. Ce rappel historique court pour nous rappeler que le stress est essentiellement un mal de la modernité qui touche le corps et la psyché. Les moyens thérapeutiques mis à la disposition des patients vont de l'allopathie à la gogothérapie. Dans cet arsenal complexe et souvent ésotérique, quelle place les techniques psychocorporelles et les relaxations peuvent-elles encore tenir ? Les rééducateurs sont-ils encore capables de les mettre en œuvre ?
Il s'agit là de présenter succinctement les principales techniques globales à la disposition des rééducateurs. Nous distinguerons les techniques dites psychocorporelles qui utilisent le mouvement, la perception et celles de la relaxation, plus concentratives et essentiellement psychothérapiques. Elles placent au premier plan les notions d'harmonie, de conscience corporelle, de sensation de détente et de bien-être. Elles proposent au patient de travailler à son rythme et sans excès, d'utiliser au mieux son potentiel plutôt que de viser des performances physiques. Elles provoquent une nouvelle conscience du corps dans son unité profonde avec la psyché, dans sa capacité d'épanouissement et de libération de la personne. On les associe volontiers au concept psychosomatique, pour être tout ou partie des thérapeutiques efficaces dans les grands tableaux cliniques, des troubles somatoformes. Les rééducateurs et leur patient doivent s'engager dans un projet thérapeutique. Ils mettent en oeuvre des outils thérapeutiques qui permettent au patient de s'impliquer dans sa prise en charge en lui laissant la possibilité de libérer ses tensions et ses émotions, de s'approprier la réussite de son traitement ; ils deviennent le guide et non plus celui qui fait à la place de... comme le souligne très justement Boris Dolto dans le corps entre les mains (1).

Les principales techniques psychocorporelles

Ces techniques ont souvent été médiatisées sous les appellations de gymnastiques douces ou techniques de prise de conscience. Par opposition aux relaxations, qui sont plus du registre des techniques psychothérapeutiques, on peut aussi les qualifier de pratique de l'ici et maintenant au sens où le travail proposé sur l'image inconsciente du corps (2) permet une prise de conscience immédiate des effets et participe au développement de la mémoire sensorielle du patient. Il découvre de nouvelles façons de vivre les mouvements de son corps.

Les caractéristiques communes de ces techniques sont :
- l'unité du corps : un mouvement n'est arrêté à aucun niveau et peut être transmis à travers tout le corps par le jeu des chaînes musculaires. C'est en prenant conscience du corps et en essayant de libérer les tensions musculaires que l'on accède peu à peu à son unité. Il est possible d'en acquérir un contrôle conscient, on obtient alors une meilleure adaptation et une possibilité de lutte contre l'angoisse.
- L'inventaire : c'est l'évocation non descriptive et plus ou moins détaillée des différentes parties du corps. Les inventaires sont commencés en position couchée dorsale sur le sol (assise ou debout dans certains cas). L'intérêt de ces inventaires est de prendre conscience des zones crispées et parfois de les relâcher.
- La prise de conscience du mouvement : chacun d'entre nous accomplit souvent des gestes habituels dans une posture inadaptée et des contractions musculaires... sont beaucoup plus importantes qu'il n'est nécessaire. Les principes de base proposés sont la prise de conscience du mouvement, favorisée par la lenteur d'exécution de celui-ci et la recherche de la détente, chacun travaillant à son rythme et selon sa propre inspiration. Il ne s'agit plus de donner des indications sur la bonne posture ou le bon geste, il est nécessaire que le patient se rende compte peu à peu de ce qui se passe dans son propre corps et corrige, à son rythme, ce qui lui semble défavorable. Ce travail est applicable à tous les sujets, indépendamment de leur âge, de leurs possibilités fonctionnelles de départ.
- La progression du travail : Il est difficile d'indiquer une ligne générale dans la progression du travail thérapeutique qui s'engage en utilisant ces techniques, car il n'existe pas deux sujets identiques. Les rééducateurs, observateurs formés, adapteront en permanence l'évolution de ces exercices aux capacités du patient et aux objectifs fixés.
Les techniques psychocorporelles sont aussi souvent utilisées en groupe de quatre à huit personnes, ce qui évite la dépendance trop importante du patient à son thérapeute. Le rythme des séances est variable ; en général une séance par semaine parait une bonne moyenne tant du point de vue thérapeutique que pédagogique. Nous allons décrire succinctement les principales techniques psychocorporelles et les relaxations.

Rééduca
5-7 OCTOBRE 2023
PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES - PAV 4

Rééduca inno'

JEUDI 5 OCTOBRE 2023 - 17H30 | 18H30

LA HALLE GOURMANDE

Assistez à la cérémonie de remise des trophées
récompensant les meilleures innovations 2023
du secteur de la rééducation et de la kinésithérapie.

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Le blog Rééduca

salonreeduca.com

Built by RX In the business of building businesses

L'Eutonie de Gerda Alexander (3,4)

Le mot eutonie vient du grec eu qui signifie´ bien, harmonie, juste´ et tenos qui signifie´ tonus, tension´. Ce terme a été créé en 1957 par Gerda Alexander pour traduire l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante avec la situation ou l'action à vivre. Chaque séance débute par un inventaire qui permet au patient de situer ses zones de tensions et de détente. Le rééducateur ainsi informé peut guider ses gestes thérapeutiques vers les objectifs qu'il s'est fixé.

La méthode de Moshé Feldenkrais (5)

La prise de conscience du corps par le mouvement de M. Feldenkrais a pour origine le concept suivant : l'homme agit comme un système compact et c'est au niveau du système et non pas d'une seule de ses parties qu'il faut intervenir. La méthode s'adresse à tous ceux qui désirent tirer le meilleur parti d'eux-mêmes et se rapprocher du potentiel maximum que chacun porte en soi. Pour M. Feldenkrais, ce ne sont pas les dispositions ou les qualités d'un individu qui doivent être améliorées, mais la manière dont il accomplit ses actes. Les leçons ont pour but d'augmenter le potentiel individuel en invitant le patient d'être attentif à ses perceptions sensorielles.

La méthode Mézières (6)

Françoise Mézières, souvent présentée comme une dissidente de la kinésithérapie, a toujours eu schématiquement comme principe de détendre et de muscler le dos dans le but essentiellement de soulager les scolioses et les dorsalgies. Face à l'homme debout avec ses douleurs et ses déformations, F. Mézières répond que la station debout est une position d'équilibre, qu'il n'y a pas de nécessité de force pour la maintenir. Les muscles postérieurs ne manquent pas de force, ils sont au contraire trop puissants, leur hyper tonicité et leur raideur sont responsables de nos maux ; le remède n'est pas de muscler, il faut au contraire combattre l'excès de tonicité. Il s'agit d'une technique d'étirement des chaînes musculaires.

Les techniques de relaxation

La classification la plus fréquemment rencontrée est celle de Durand de Bousinghen (7) qui distingue les relaxations à point de départ physiologique et celles dont l'objectif est essentiellement psychothérapique. Toutes les techniques de relaxation axées sur la détente neuromusculaire entrent dans le champ de compétence des rééducateurs ; seule la sensibilité personnelle du rééducateur l'entraînera à apprendre et à utiliser celles qui lui correspondent le mieux. Le but général de ces training est d'induire par des exercices physiologiques et rationnels, une concentration et une déconnexion générale de l'organisme.

Le rôle du kinésithérapeute est d'écouter les modifications exprimées, de guider le patient vers une analyse de celles-ci, sans chercher à donner des explications académiques, mais en le rassurant quand cela est utile et en valorisant les progrès obtenus.

Conditions générales de réalisation

Les conditions d'une induction suggestive proposée par les méthodes de relaxation sont les suivantes :

L'accord du patient et sa disponibilité à participer au traitement.

L'autonomie du sujet est essentielle. L'attitude corporelle du sujet est aussi importante. En règle générale, le sujet est couché confortablement sur le dos ou en position assise le dos en appui, les mains reposant sur les cuisses. Parmi les techniques les plus connues :

Le training autogène du Pr. J.H. Shultz (8)

Il comprend deux cycles :

- le cycle inférieur, que l'on qualifiera comme plus psychosomatique, applicable à tous les patients ne présentant aucun symptôme psychique gravement pathologique ;
- le cycle supérieur qui s'apparente à une psychanalyse.

Le bon déroulement du cycle inférieur commence par l'observation de l'attitude générale du sujet. Dans un environnement calme, le sujet habillé confortablement est installé dans une position où tous les facteurs pouvant engendrer des tensions musculaires sont évités.

La première expérience est celle de la pesanteur, la seconde concerne la chaleur, la troisième concerne l'appareil respiratoire, la quatrième propose la détente du système cardiaque, la cinquième permet le relâchement de la sphère génitale et abdominale. Alors que les expériences précédentes ont conduit le corps à se relâcher avec une sensation de poids et de chaleur, la dernière expérience concerne la tête où il est proposé d'induire la fraîcheur.

La durée des séances varie entre cinq et quinze minutes. Elles n'excéderont pas vingt minutes, car l'immobilité exigée par la technique est susceptible de déclencher des phénomènes nociceptifs à type de crampes ou des sensations de fatigue désagréables. C'est après un apprentissage rigoureux, à raison de séances régulières, qu'apparaissent les premiers effets d'une cure de relaxation.

La relaxation progressive du docteur Ed. Jacobson (9)

L'auteur part de l'hypothèse que dans tout individu qui s'étend, aussi calme soit-il, il persiste une tension qu'il nomme tension résiduelle. Elle se manifeste par des contractions de certains muscles ou de tous les muscles a minima et continue, accompagnée de petits mouvements réflexes. Un des points essentiels de la méthode consiste à se débarrasser de cette tension résiduelle.

Le terme de relaxation progressive est justifié pour trois raisons :

- le sujet relaxe graduellement un groupe de muscles, de plus en plus chaque minute ;
- il apprend à relaxer l'un après l'autre les principaux groupes musculaires du corps tout en continuant à relaxer les groupes musculaires préalablement relâchés ;
- il acquiert ainsi de plus en plus l'habitude de la décontraction jusqu'à parvenir à un état où il est automatiquement détendu.

L'apprentissage de la relaxation progressive est long. Le thérapeute a un rôle didactique important en favorisant l'apprentissage et surtout en objectivant à chaque séance les progrès réalisés. Il conduit donc la progression.

Conclusion

Les techniques psychocorporelles et les relaxations ont un rôle important en rééducation, réadaptation et réhabilitation, elles sont méconnues et très insuffisamment utilisées. Elles permettent la gestion de certaines conséquences du stress et constituent un atout thérapeutique pour les rééducateurs et leurs patients.

RÉFÉRENCES

1 - Dolto B., Le corps entre les mains, Hermann, Paris 1978
2 - Dolto F., L'image inconsciente du corps. Seuil, Paris 1984.
3 - Alexander G., Le corps retrouvé par l'eutonie, Tchou, Paris 1981.
4 - Brieghel-Müller G., Eutonie et relaxation, Delachaux et Niestle, Lausanne, Paris 1979.
5 - Feldendras M., La conscience du corps, Marabout, Paris 1982.
6 - Geismar S., Mézières, une méthode, une femme, éditions Josette, Lyon, Paris 1993.
7 - Durand de Bousigen R., La relaxation, coll. Que sais je, PUF, Paris 1961.
8 - Schultz J. H., Le training autogène, 3e édition. PUF. 1965~
9 - Jacobson Ed., Savoir relaxer, Les éditions de l'homme, Montréal 1980.
10 - Zana JP. Techniques psychocorporelles et techniques de relaxation en pratique kinésithérapique. EMC Kinésithérapie-Médecine physique-Réadaptation 2014;10(3):1-11 [Article 26-089-T-10].

Coeur à Corps : vers une réadaptation cardiaque 2.0

Le coeur, le corps, l'esprit : tout est lié

Au cœur de Paris, le cabinet de cardiologie et de réadaptation cardio-vasculaire Cœur à Corps se démarque par une approche holistique visant à allier médecine et hygiène de vie pour lutter contre les maladies chroniques. Fondé par le Docteur Aude Rossi, cardiologue chevronnée, et soutenu par Pierre Aupomerol, enseignant en Activité Physique Adaptée (APA), le cabinet offre à ses patients une prise en charge personnalisée et éducative qui vise à les rendre autonomes dans leur démarche de rééducation.

TECHNOGYM AU SALON RÉÉDUCA

Du 5 au 7 Octobre 2023

Technogym, leader mondial des produits et technologies numériques dédiés au fitness, au sport, à la santé et au wellness vous accueille sur son stand D14 lors du salon Rééduca.

Partenaire officiel de nombreuses institutions, équipes et événements sportifs, dont les Jeux Olympiques de Paris 2024, Technogym est reconnu pour son engagement envers l'excellence et l'innovation. Les équipements, associés à une plateforme digitale cloud, permettent de suivre les données médicales et d'établir des protocoles personnalisés en fonction des besoins spécifiques de rééducation de chacun.

Lors du salon Rééduca, l'équipe Technogym sera ravie de vous accueillir et de vous présenter ses dernières avancées technologiques contribuant à l'amélioration de la rééducation et du bien-être des patients.

> Mon objectif principal est de permettre aux patients de prendre du plaisir lors de l'activité physique. L'interface numérique des équipements Technogym m'est d'une grande aide à cet égard, car elle offre aux patients diverses options de divertissement telles que des parcours Outdoor, des Sessions animées et une connexion à leurs réseaux sociaux favoris. Cette approche aide les patients à se détendre et à se divertir pendant leur rééducation, leur permettant ainsi de mieux gérer le stress et les inquiétudes liées à leurs pathologies.

Un engagement en faveur de la santé

Chez Cœur à Corps, l'accent est mis sur l'importance d'une rééducation globale pour favoriser un mode de vie sain et durable. Le cabinet prend en charge une patientèle variée, composée principalement de patients atteints de pathologies cardiovasculaires, respiratoires, d'obésité et de maladies des membres inférieurs. Pour répondre aux besoins spécifiques de chacun, Pierre Aupomerol propose des programmes de rééducation personnalisés, combinant activité physique, conseils nutritionnels et suivi médical.

L'éducation thérapeutique reste au cœur de la prise en charge des patients. L'objectif est de les réconcilier avec l'activité physique et de leur permettre de devenir acteurs de leur propre santé. Pour cela, Pierre Aupomerol utilise les équipements interactifs et innovants de Technogym, qui lui permettent d'assurer une prise en charge efficace et sécurisé de ses patients, tout en leur offrant une expérience ludique.

L'expertise de Technogym au service de la réadaptation

Cœur à Corps a également intégré la technologie avancée Teambeats de Technogym à son plateau de rééducation, offrant ainsi à ses patients un suivi médical complet, efficace et sécurisé. Cette solution de supervision de l'entraînement par la fréquence cardiaque permet à Pierre Aupomerol de prendre en charge jusqu'à 10 patients simultanément sur les plateaux cardio et de renforcement musculaire.

La solution Teambeats offre un accompagnement avancé pour tous les niveaux, avec des séances d'entraînement guidées adaptées à la fréquence cardiaque des patients, favorisant ainsi une rééducation cardiovasculaire personnalisée et efficace. En proposant un entraînement guidé varié et amusant, avec plusieurs stations et écrans, Teambeats maintient les patients engagés et motivés, renforçant ainsi leur adhésion au programme de réadaptation.

Une vision prometteuse pour l'avenir

Cœur à Corps incarne une nouvelle approche de la réadaptation cardiaque et de la santé globale. Grâce à l'utilisation de technologies de pointe, telles que Teambeats de Technogym, le cabinet offre à ses patients un suivi interactif et personnalisé, encourageant ainsi leur autonomie et l'intégration durable de l'activité physique dans leur mode de vie. Avec une équipe dévouée menée par le Docteur Aude Rossi et Pierre Aupomerol, Cœur à Corps est résolument tourné vers l'avenir de la réadaptation cardiaque moderne.

Par Pascal Turbil

SOIGNER SA RELATION AVEC LE PATIENT

Cet ouvrage est construit autour de témoignages de soignants. L'auteure a choisi les situations les plus représentatives de la réalité du monde de la santé. Au fil des cas présentés, elle propose des pistes de réflexion et d'actions concrètes pour faciliter les relations avec les patients, les familles, et entre professionnels, tout en prenant soin de soi. Un chapitre est consacré à la gestion du stress et des émotions et au bien-être au travail. L'objectif de cet ouvrage est d'ouvrir les pistes des possibles, de transformer le doute en questionnement constructif, d'aider à (re) donner du sens et à cultiver le plaisir de travailler sans s'épuiser. Le style direct, stimulant et même humoristique de l'auteure, vise à dédramatiser des situations difficiles, à les analyser soi-même et à trouver des solutions individuelles ou collectives. L'ouvrage n'a pas la prétention de résoudre « clef en main » tous les problèmes, mais propose des éclairages parfois inédits, qui s'inspirent d'expériences comparées et de différentes approches de la communication et de la gestion du stress en situation de crise adaptées aux besoins spécifiques des soignants. Entièrement mise à jour, cette 3e édition est enrichie de données nouvelles, en particulier sur l'éducation thérapeutique du patient, la démarche réflexive, la méditation, la régulation émotionnelle et les références bibliographiques. L'auteure y incite à l'analyse des pratiques professionnelles par des questions ciblées. Cet ouvrage s'adresse à tous les soignants : kinésithérapeutes, infirmier(e)s, aides-soignant(e)s, médecins, orthophonistes... mais également aux assistantes sociales, psychologues, diététicien(e)s et secrétaires médicales. Il s'adresse aussi aux étudiant(e)s infirmier(e)s et aides-soignant(e)s, pour qui la rédaction de fiches de lecture est facilitée.

« Être un soignant heureux », par Claudine Carillo ; éditions Elsevier Masson ; 29,90 €

LIRE LES RADIOS

Cet ouvrage s'adresse aux étudiants en kinésithérapie kinésithérapeutes ostéopathes manipulateurs en électroradiologie médicale et podologues. La complexité de l'imagerie médicale conjuguée aux nombreuses avancées technologiques rend délicate la lecture de ces examens par les praticiens paramédicaux. Or comprendre ces images peut s'avérer indispensable pour établir une démarche de soins efficace et pertinente. Grâce à une méthode didactique réflexive et novatrice fondée sur l'apposition de calques de couleurs sur les images sources et de rappels anatomiques cet ouvrage a pour objectif de délivrer les clés nécessaires au praticien pour analyser l'imagerie médicale. Après un rappel des différentes bases de l'imagerie médicale, l'ouvrage aborde en 30 chapitres les pathologies les plus courantes. Pour chaque pathologie un plan récurrent répond aux points suivants : la réalisation de l'imagerie, connaître les examens d'imagerie les plus pertinents et la façon dont ils sont réalisés ; les objectifs de l'imagerie, comprendre les objectifs d'interprétation de chaque examen.
La lecture de l'imagerie : interpréter une imagerie saine à l'aide de rappels anatomiques et de structures colorisées grâce à la technique de calque de couleurs ; interpréter une imagerie pathologique à l'aide d'une méthode de lecture structurée en check-lists ; de nombreux liens cliniques, assurer la continuité entre l'imagerie médicale et la pratique thérapeutique ; des synthèses de lecture, mémoriser les éléments clés d'interprétation de chaque pathologie.

« Lire et analyser les examens d'imagerie médicale », par Alexandre Hominal, Serge Tixa et Éric Brin ; éditions Elsevier Masson ; 44 €

LE DOS À LA PORTÉE DE TOUS

Avec Marina Carrère d'Encausse et Allo Docteurs, abordez les grands sujets de l'actualité bien-être et santé ! Un ouvrage rédigé par deux journalistes bien-être et santé qui vise à vulgariser le mal du siècle. Un livre que les kinés doivent également s'approprier pour répondre et anticiper les questions de leurs patients… De fait, dans la vie de tous les jours, notre dos est sollicité à chaque instant : au travail, à la maison, en bricolant, en faisant du sport… Les douleurs sont vite arrivées, tenaces et récurrentes. Heureusement, ce n'est pas une fatalité ! Dans ce guide complet, découvrez l'indispensable à connaître et des conseils pratiques ciblés selon vos besoins pour prévenir et soulager le mal de dos. Comprendre l'anatomie de la colonne vertébrale, les maux du dos, savoir à quels médecins et professionnels de santé spécialistes faire appel selon les douleurs… Agir avec des solutions concrètes et efficaces : adopter les bonnes postures au quotidien, bien choisir sa literie, améliorer son alimentation, effectuer des exercices de renforcement musculaire, connaître les chirurgies du dos en cas de troubles plus sévères… Toutes les clés pour un dos en pleine forme !

« Allo Docteurs - Prévenir et soulager le mal de dos », par Rachel Frély et Alix Lelief-Delcourt ; éditions Larousse ; 13,95 €

ACCOUCHEMENT, LA MÉTHODE DE MATHILDE

La méthode kiné pour vivre une grossesse sereine et se préparer à la naissance par Mathilde Elind, la kiné spécialiste de la Femme et de la naissance sur les réseaux sociaux. Souffle, positions, mouvements, émotions : tous les exercices illustrés et les astuces pratiques incontournables... car tous les accouchements se préparent, même les césariennes ! « Pas d'inquiétude, ça va bien se passer ! Faites confiance à votre corps...» Mathilde Elind, la kiné à l'écoute des femmes, dévoile ici les clés de l'approche kiné d'un accouchement serein avec 30 exercices pratiques illustrés pour travailler en douceur avec son corps et accueillir son bébé sans stress. Car pour vivre pleinement son accouchement, il est important de travailler sur le lâcher-prise qui facilitera le travail, d'avoir les clés pour préserver son corps, et de comprendre ce qu'il se passe pour gagner en confiance et participer activement à son accouchement. Tout cela permettra d'enclencher le cercle vertueux : plus la femme est détendue mieux la grossesse se passe, mieux l'accouchement se passe et mieux le post-partum se passera. Un programme en 4 piliers :
Le travail du souffle : la respiration permettra de réguler les émotions, de gérer la douleur, et il sera un allié de poids le Jour J pour gérer les contractions et favoriser la descente de bébé !
Le mouvement : le travail postural soulagera les douleurs pendant la grossesse, mais permettra aussi de préparer son corps, d'assouplir son bassin, de faciliter la descente du bébé... avec des positions adaptées à un accouchement avec ou sans péridurale.
Le périnée : des astuces pour rééduquer son périnée dès la grossesse, des exercices pour éviter les lésions, notamment si l'on a peur de l'accouchement.
Le post-partum : l'approche pour récupérer physiquement, repérer la chute hormonale et le baby blues, et des repères à connaître pour aborder les 30 premiers jours avec son bébé, dans le respect de son rythme et de celui de la jeune maman...

« En mouvement pour l'accouchement ! » par Mathilde Elind et Aurore Nivet (Illustrations) ; éditions Solar ; 19,90 €

SUPER INDUCTIVE SYSTEM

BTLMED.FR | INFO@BTLMED.FR | 01.39.08.14.27

UN NOUVEAU NIVEAU DE POLYVALENCE

Le Super Inductive System de BTL utilise **un champ électromagnétique de haute intensité** pour traiter les douleurs associées au système neuromusculaire et articulaire.
Le champ électromagnétique dépolarise les nerfs et provoque des contractions musculaires.

- Déblocage
- Renforcement musculaire
- Consolidation des fractures
- Réduction de la spasticité

DEMANDEZ VOTRE DÉMONSTRATION
DÉMO
PRÊT EN CABINET !

DES FORMATIONS PENSÉES POUR **VOUS**

Pour augmenter **vos compétences** et améliorer **vos pratiques**

Rééduca
Stand F08

- **EVIDENCE BASED PRACTICE:**
  Enseignement basé sur les preuves
- **ÉVALUATION DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES**
- **SUPPORTS ÉCRIT, VIDÉO, ATLAS DES TECHNIQUES**
- **6 BINÔMES PAR FORMATEUR**
- **E-LEARNING POUR OPTIMISER VOS CONNAISSANCES À VOTRE RYTHME**
- **VALIDATION UNIVERSITAIRE***

D.U. ERGONOMIE*

pour devenir consultant-expert en ergonomie et diversifier sa pratique

THÉRAPIE MANUELLE

du diagnostic précis à l'articulation des techniques efficaces pour un traitement en sécurité

À LA CARTE

des formations courtes pour optimiser vos compétences (Fascia, Crochetage, Rachis, Neurodynamique...)

KINÉ SPORT

pour soigner au cabinet et être un spécialiste des terrains

itmp

Leader de la formation en France et DOMTOM

Découvrez tous nos thèmes de formations et nos dates
itmp.fr