

ARTICLE

À envoyer, par les moyens dont vous disposez, à tous les membres de l'Équipe RPG, en leur demandant de le diffuser au maximum de confrères pratiquant la méthode.

AUTOPOSTURES CEPHALO-CERVICO-MOTOROCULAIRES

GÉNÉRALITÉS

Les interdépendances des mouvements cervico-cranio-motoroculaires sont telles, qu'il est difficile d'identifier les compensations spécifiques d'un de ces éléments, dans les cas de pathologies légères.

Afin de rétablir l'intégralité de chaque élément et, en particulier, des mouvements motoroculaires, sans compensations, certains exercices peuvent être réalisés personnellement pour maintenir la perfection fonctionnelle de chaque un de ces muscles. Pour ceci, il est souhaitable de les réaliser une fois par semaine.

1er. Exercice :

Maintenir la tête dans l'axe, permettant un regard horizontal (figure 1).

Tester les mouvements motoroculaires dans leur amplitude complète, dans toutes les directions de la rose des vents, sans aucune compensation cervico-céphalique. Noter les éventuelles sensations de résistance ou de baisse de vision dans les amplitudes maximum (figures 2 et 3).



2ème. Exercice :

Dans les inclinaisons-rotations maximales de la tête, facilitant le regard vers le bas (figure 4) ou, au contraire, facilitant le regard vers le haut (figure 5) ; dans les amplitudes maximum de flexion antérieure ou de postéroflexion de la tête (figures 6 et 7), vérifier si le mouvement oculaire strictement inverse s'effectue avec facilité (figures 4, 5, 6 et 7). Noter si des sensations de freins ou de diminution de la netteté de la vision apparaissent.



Conclusion

En cas de légère insuffisance de mobilité ou de sensation de tension spécifique dans certaines directions, au niveau des muscles motoroculaires, insister avec la pointe du doigt sur le(s) muscle(s) motoroculaire(s) manifestant une tension rétractile et demander une contraction isométrique dans la position la plus excentrée corrective, comme dans le cas des traitements motoroculaires (voir cours de 5^{ème} semaine).

Répéter les exercices jusqu'à l'obtention de la normalité fonctionnelle et des sensations.

Il n'existe aucune restriction à ces autopostures. Mais, elles sont particulièrement recommandées pour les patients qui ont bénéficié préalablement d'un traitement motoroculaire avec un physiothérapeute en RPG.

Ph. SOUCHARD
Novembre 2023

Remerciements à Rodrigo