Zeitschrift: Physiotherapie = Fisioterapia
Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band: 31 (1995)
Heft: 1

Artikel: La méthode des trois équerres
Autor: Verkimpe-Morelli, Nicole
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-929425

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Nicole Verkimpe-Morelli, masseur-kinésitherapeute, formation continue 93.83.00.68.483,
41, Avenue Alphonse Denis, F-83400 Hyères, France, Phone 94 65 23 01

PRAXIS

La méthode des trois équerres

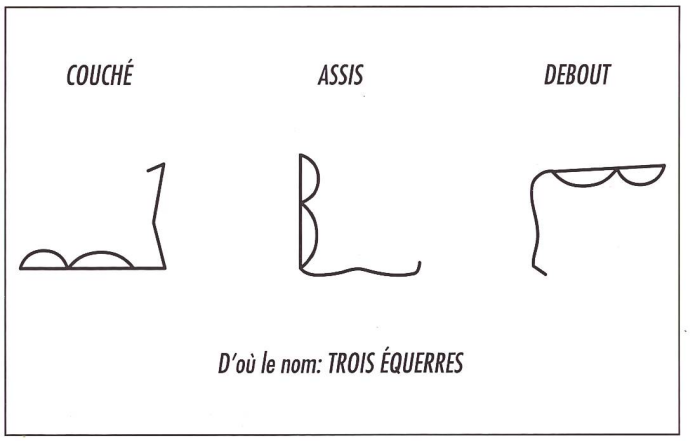
Introduction: Méthode de rééducation globale

I. Bases physiologiques:
A) Le muscle
B) Les musculatures
C) La lordose
D) L'attitude

II. Bases techniques:
A) Tension
B) Progression
1 Phase passive
2 Phase activo-passive
3 Phase active
C) Relâchement

Conclusion: Méthode globale
- Physique
- Physiologique
- Esprit – corps

Travail par trois équerres qui travaille à trois niveaux.



Introduction

La méthode des trois équerres est avant tout une méthode de rééducation et non de la gymnastique.

C'est une méthode globale, construite sur l'expérience: traitement de fond (dans les trois positions fondamentales de l'être humain: couchée, assise, debout).

Son but est la restructuration du corps dans son entier, dans sa «forme» et par cela même dans sa «fonction».

Cette thérapie globale que nous pratiquons depuis vingt ans avec mon mari, demande beaucoup de travail personnel et:

- de la patience
- du doigté
- de l'écoute
- de l'observation
- et de l'amour.

Cette méthode bien que manuelle est soutenue par des:

- Bases physiologiques
- Bases techniques qui lui sont propres.

I. Bases physiologiques

Il y en a quatre: le muscle, les musculatures, la lordose, l'attitude.

A) Le musle

Ce n'est pas une entité anatomique, mais fait de deux parties:
- les sarcomères: éléments contractiles.
- l'ensemble conjonctif fibreux, système élastique.

Les deux ne font qu'un. L'un est inutile sans l'autre. La pathologie musculaire est faite de leurs perturbations.

B) Les musculatures

Nous n'avons pas une, mais deux musculatures:

1. la musculature dynamique:
   - rapide, consciente, volontaire, fatigable.
   - Sa pathologie est la faiblesse (insuffisance, atrophie, parésie, paralysie).
   - Son traitement est la rééducation fonctionnelle.
2. la musculature tonique:
   - lente, c'est une musculature dont la fonction majeure est le contrôle de la statique.
   - Réflexe, son activité échappe à notre conscient: nous n'avons aucune action sur elle.
   - Sa pathologie n'est jamais la faiblesse, mais la rétraction.

– Son traitement est la «mise en tension» globale et progressive par une posture en trois positions.

C) La lordose

C'est une déformation permanente qui exagère une concavité ou redresse une convexité.

C'est le centre de gravité du tronc qui nous intéresse: il se situe très légèrement en avant du corps de L4. Toute pathologie statique va être conditionnée par la position de ce centre de gravité.

Les **déformations** se fixent par des **rétractions.**

D) L'attitude

Elle est propre a chacun. Elle dépend de l'état psychique, physiologique et physique.

Elle peut venir d'habitudes posturales ou être imposée par des déséquilibres statiques. Notre travail sera dans l'harmonisation de cette attitude.

Dans cette méthode **«par une posture d'étirement et de mise en tension des muscles postérieurs, nous remontons de lordose en lordose pour tendre d'un bout à l'autre de la chaîne musculaire sur sa distorsion».**

II. Bases techniques

Nous pouvons les résumer en trois mots: **tension – progression – relachement.**

A) Tension

Il faut bien comprendre ce mot. Celui-ci ne veut pas dire traction et encore moins élongation. La différence est énorme.

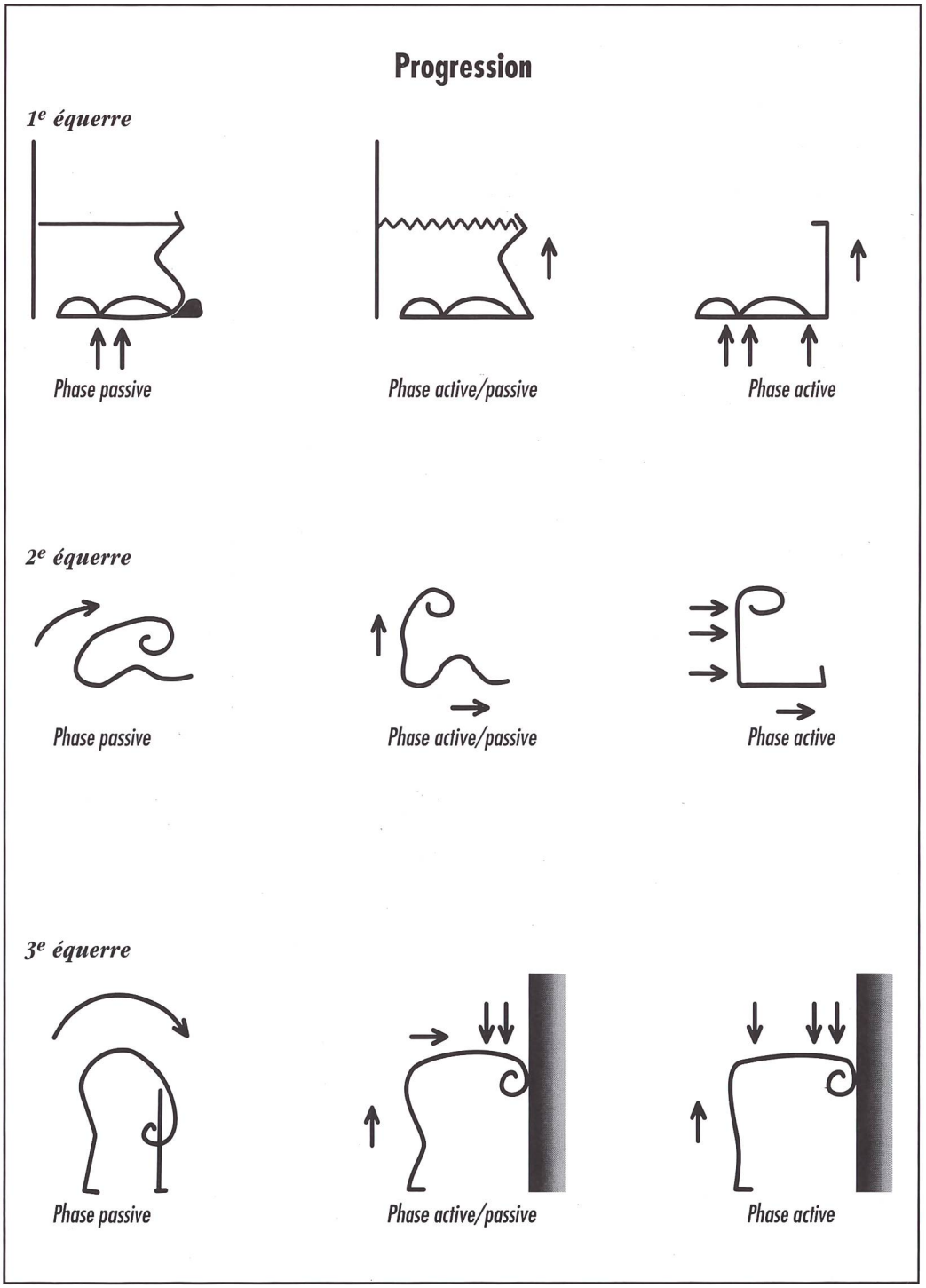
La traction et encore plus l'élongation amènent le tissu à un état non physiologique: elles dépassent les possibilités d'élasticité du système musculo-aponévrotique; elles provoquent au niveau de la musculature tonique une densification du tissu conjonctif et une hypertonicité de l'élément contractile. Ces réactions vont à l'encontre des résultats recherchés.

La «tension» est toute autre, elle va au bout de l'élasticité musculaire sans la dépasser. Elle reste un état physiologique normal qui oblige le tissu, dont la tendance est le retour à son point neutre de tension, à vaincre les barrages qui empêchent ce retour.

Cette tension physiologique ne peut être obtenue que par une position globale de l'ensemble du corps, la posture, base de notre travail.

Personnellement, j'utilise trois postures, ce qui nous a fait appeler cette méthode, à mon mari et à moi-même: la méthode des trois équerres.

Dans la première équerre, le sujet est couché sur le dos, les



deux membres inférieurs tendus à la verticale

Dans la deuxième équerre, le sujet est assis, membres inférieurs tendus, tronc érigé à 90°.

Dans la troisième équerre, le sujet est debout, membres inférieurs tendus, tronc fléché à 90°.

B) Progression

L'erreur est toujours d'aller trop vite. La progression se fera par trois phases:

- passive
- activo-passive
- active

utilisant au cours de ces phases les trois équerres.

1. Phase passive:

C'est la phase la plus longue et c'est là où la progression sera la plus scrupuleuse. Elle va, cette progression, dans quatre directions:

- **Dans le temps:**
  La première posture doit durer 10 minutes, puis 20, puis 30, pour arriver à 1 heure, 1 fois par semaine.

- **Dans la forme de la posture:**
  L'enroulement sera ou cervical ou lombaire ou les deux. Les membres inférieurs seront ou fléchis ou en extensions.

Notre but est l'alignement occiput – scapulum – sacrum. La progression va passer par des phases successives d'enroulements soit du haut par enroulement cervical, soit du bas par enroulement lombaire.

Dans les deux cas, les enroulements se répercutent sur les membres inférieurs dont ils limitent l'extension. Le travail de correction sera essentiellement une mise en extension progressive de ces membres inférieurs.

- **Par rapport à la douleur:**
  Inévitablement, la mise en tension entraîne des douleurs. Ces douleurs doivent être supportables. En aucun cas, la posture ne doit provoquer des douleurs intolérables et des réactions de défense. Nous allons travailler localement par des massages, des pompages, etc.
  A chaque apparition de ces douleurs, le travail en posture est maintenu au niveau acquis, la progression ne reprend qu'après leur disparition.

- **Par rapport à la chaîne antalgique:**
  La douleur présente est rarement l'origine du problème. L'interrogatoire, l'examen et les réactions du patient orienteront le thérapeute dans un sens ou dans l'autre. Dans un processus ascendant, le travail en posture commencera en haut par un alignement occiput – scapulum. Dans un processus descendant, le travail commence par un alignement sacrum – scapulum.
  Dans les deux cas, nous allons de l'effet à la cause, du problème secondaire au problème primaire, de la compensation à la lésion initiale.

2. Phase activo-passive:

Après avoir désolidarisé les deux ceintures (scapulaire et bassin), en soutenant toujours la tension globale, nous allons commencer à travailler d'une façon analytique, articulation par articulation, en utilisant beaucoup les trois équerres.

Toujours parallèlement au travail en posture des trois équerres, le travail sera très intense au niveau des membres inférieurs.

3. Phase active:

Ce sera la consolidation de bonnes positions acquises, un auto-contrôle de la statique.

Aucune compensation n'est tolérée. Le travail actif des membres inférieurs se fera beaucoup en charge.

C) Relachement

Il faut bien s'entendre à ce sujet. Un relâchement volontaire ne peut rien sur les rétractions et encore moins sur les raccourcissement que nous combattons.

Il est cependant impossible de séparer vraiment le psychique du musculaire.

Par ailleurs, toutes les tensions que nous rencontrons ne sont pas des rétractions. Ce sont souvent des réactions de défense, des compensations à un état d'instabilité autant physiologique que psychique.

Dans la lutte qui fait l'objet de ce travail, le relâchement psychomusculaire ne doit pas être négligé. Il est un élément important de notre réussite.

Tout notre travail de mise en tension, tous les exercices demandés au patient s'accompagnent d'expirations conscientes et contrôlées. Je ne ferai pas ici un rappel anatomique du diaphragme. L'inspiration est la phase active de la respiration. L'expiration courante est une phase passive du relâchement. Par une rotation intense passive des segments, les fascias reviennent à leurs positions neutres. C'est le «relâchement globale expiratoire» que nous recherchons dans notre travail. Nous ne demandons au sujet qu'un **soupir expiratoire.** Il nécessitera, bien entendu, une éducation spéciale, longue et patiente.

Toujours dans les bases techniques et parallèlement à la progression, nous aurons une progression et un **travail très particulier et intense au niveau des pieds** et des membres inférieurs.

En conclusion

La méthode des trois équerres, née de la méthode Mezières, est une méthode globale.

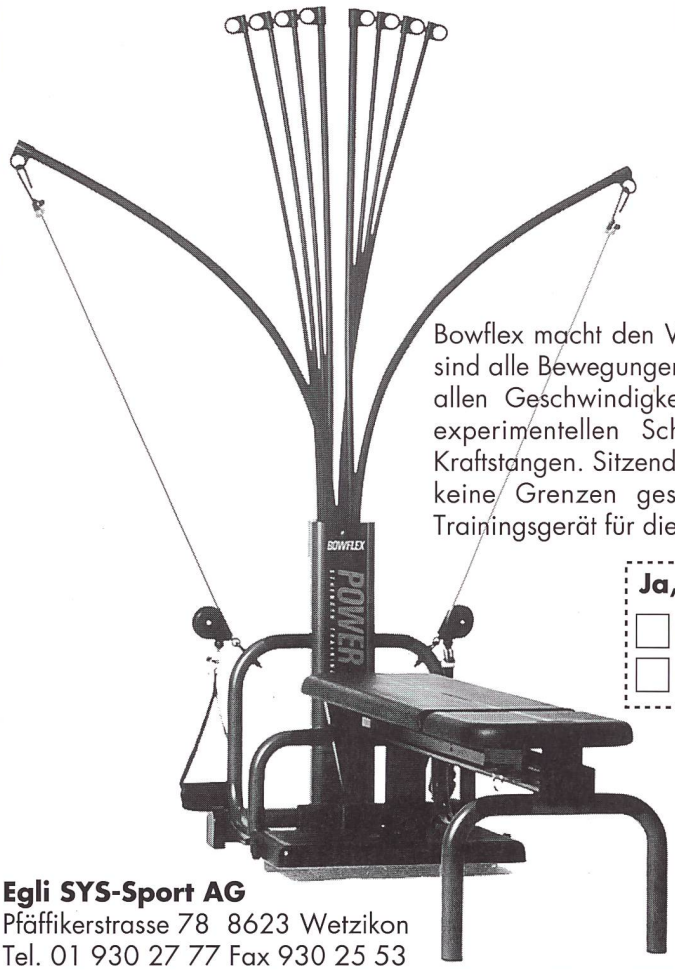
- Globalité physique, travaillant sur des causes mécaniques.

- Globalité physiologique travaillant sur la respiration, la circulation, le système nerveux central et neurovégétatif.

- Globalité esprit/corps, travaillant d'après la physiognomonie des personnes selon leur type morphologique, énergétique et psychique.

Nous pouvons influencer et améliorer les défauts d'un type carbonique, phosphorique ou fluorique, en le guidant et le construisant par une restructuration des formes.

C'est le travail des trois équerres qui travaille à trois niveaux.



Universell. Sicher. Einfach.

BOWFLEX®

STRENGTH TRAINING SYSTEM

Bowflex macht den Wunsch zur Realität. In kleinsten Widerstandsverstellungen sind alle Bewegungen trainierbar (Beine, Oberkörper/Arme, Rücken/Bauch), in allen Geschwindigkeiten vom langsam ausgeführten Aufbautraining bis zur experimentellen Schnellkraft - dank dem massenlosen Widerstand der Kraftstangen. Sitzend, liegend, stehend: Ihrem Können und Einfallsreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Bowflex ist das intelligente und kostengünstige Trainingsgerät für die physiotherapeutische Praxis.

Ja, ich will das Bowflex kennenlernen:

☐ **Bitte senden Sie mir die Produktdokumentation**

☐ **Und zusäztlich die Übungsanleitung zur Ansicht**

Firma _____

Zuständig _____

Strasse _____

Plz, Ort _____

Tel./Zeit _____

Egli SYS-Sport AG
Pfäffikerstrasse 78 8623 Wetzikon
Tel. 01 930 27 77 Fax 930 25 53

LEVO®

Aufstehen im LEVO-Rollstuhl steigert die Unabhängigkeit

✔ vielseitige und sichere Anwendung
✔ einfache Bedienung
✔ verschiedene Modelle

LEVO AG
CH-5605 Dottikon
Tel. 057/24 37 82

Ich wünsche Ihre Dokumentation:

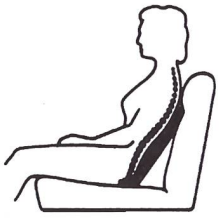
Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

3

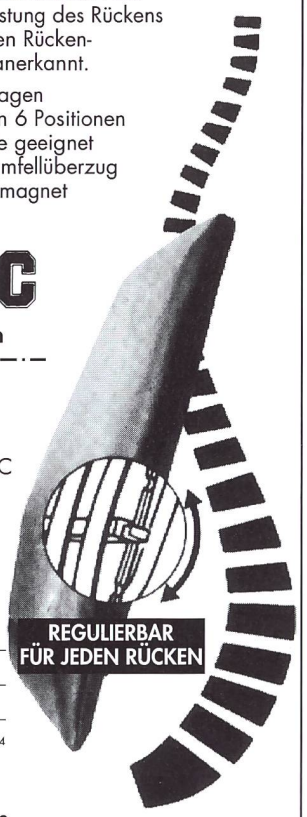
Sitzen Sie eigentlich richtig?



Der Rücken wird optimal gestützt und entlastet.

Die SPINA-BAC-Rückenstütze ist von medizinischen und therapeutischen Fachleuten als wirksames Hilfsmittel zur Entlastung des Rückens im Kampf gegen Rückenbeschwerden anerkannt.

- Leicht mitzutragen
- Regulierbar in 6 Positionen
- Für alle Stühle geeignet
- Jetzt mit Lammfellüberzug und Wechselmagnet erhältlich



SPINA-BAC

verwöhnt Ihren Rücken

Bitte senden Sie mir unverbindlich:

❑ Gratisprospekt mit ausführlichen Informationen

❑ **14 Tage zur Probe** ein SPINA-BAC in folgender Ausführung:
Farbe:
❑ schwarz ❑ blaugrau ❑ braun
❑ grüngrau **NEU: ❑ weinrot**
❑ Lammfell und Magnet

Name: _____

Adresse: _____

Einsenden an: 03/94

SPINA-BAC SCHWEIZ, Bantech Medical
Tödistrasse 50, 8633 Wolfhausen
Telefon 055 - 38 29 88, Telefax 055 - 38 31 33