Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1976)

Heft: 269

Artikel: Rééducation posturale de la colonne vertébrale à l'aide d'un ballon (diamètre gonflé: 53 cm)

Autor: Esther, Haring / Ann, Schmitt

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930657

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: 20.08.2025

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

Rééducation posturale de la colonne vertébrale à l'aide d'un ballon (diamètre gonflé: 53 cm)

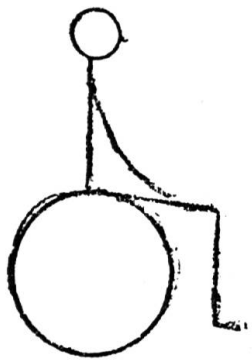
HARING ESTHER / SCHMITT ANN à GENEVE

La rééducation à l'aide d'un ballon a tout d'abord été utilisée par les BOBATH chez les Infirmes Moteur - Cérébraux.

Madame KLEIN-VOGELBACH (Ecole de Physiothérapie de l'Hôpital Cantonal de Bâle) reprit cette idée pour l'appliquer chez les adultes, à la rééducation des coxarthroses. Peu à peu, elle élargit son champ d'application à la rééducation posturale de la colonne vertébrale. (Il est à noter que l'on peut étendre cette thérapie aux affections neurologiques, rhumatologiques, orthopédiques.)

Le point de départ de cette technique a pour principe l'utilisation d'une *sustentation mobile* qui provoque un *équilibre labile.* Il en est d'ailleurs de même pour les exercices avec planche à bascule, cylindre, chapeau mexicain. Nous aurons toujours une interaction entre le ballon, mobile, et le contact du sujet avec le sol (mains ou pieds), stabile.

Pour illustrer ce principe nous allons décrire la position la plus simple avec des variantes, à savoir la position assise.



Hanches et genoux au même niveau ou bien hanches légèrement plus haut.

Le point de contact mobile se situe entre les fesses du sujet et le ballon; le point de contact stabile entre ses pieds et le sol. L'écart des pieds et des genoux correspond à la largeur du bassin. Hanches, genoux et pieds se situent dans le même plan sagittal.

Dans cette position on travaille l'équilibre dans les plans *sagittal et frontal.* Après avoir pris une attitude correcte, pieds fixés au sol, le sujet essaie de rouler légèrement le ballon en avant, puis en arrière, sans bouger le haut du corps. Le même exercice est exécuté latéralement. Il s'agit en fait de petits mouvements de la colonne lombaire en Flexion Extension et Inclinaisons latérales.

Pour diminuer la stabilité dans l'un ou l'autre plan, il existe des variantes. Si l'on veut insister sur un travail d'équilibre dans le plan *frontal,* on demande au sujet de rapprocher ses pieds; cette position diminue la base de *sustentation stabile,* l'équilibre dans le plan frontal devient plus difficile à maintenir. De même, si l'on veut insister sur un travail d'équilibre dans le plan *sagittal,* on demande au sujet de ramener latéralement les pieds sous les hanches.

A présent nous allons décrire quelques exercices dynamiques qui permettent de comprendre mieux l'optique de cette thérapie.

I Sauter sur le ballon

But de l'exercice: Redressement de la colonne vertébrale.

Chaque saut entraîne le rapprochement de deux vertèbres adjacentes, ceci se reproduisant à chaque étage rachidien. Il est important que le mouvement s'effectue dans un plan strictement vertical, contre la pesanteur. Ce «télescopage» est en fait un stimulus entraînant une réaction réflexe d'extension du rachis.

Exécution: La position de départ est celle du dessin ci-dessus. Il existe trois possibilités de produire le mouvement.

1. *Les plantes* des pieds restent fixées au sol. Le sujet donne l'impulsion par une légère extension des genoux (contraction des quadriceps) engendrant ainsi une succession de rebonds de son corps sur le ballon. Grâce à un travail constant mais minime des quadriceps, le ballon reste sur place, sans quitter le sol, et il y a toujours contact avec le ballon et les fesses du sujet.

Si le patient a de la peine à comprendre le mouvement, le physiothérapeute peut l'aider des mains: soit en provoquant le rebondissement par plusieurs poussées sur le vertex, selon l'axe vertical de la colonne, soit en plaçant une main sur le sternum, l'autre au niveau correspondant sur la colonne dorsale puis entraînant ce même mouvement. Cette deuxième façon d'aider est plus facile puisqu'elle supprime tout le segment crânien et cervical.

2. *Les pointes* des pieds restent fixées au sol. Le sujet donne l'impulsion en remontant les talons (flexion plantaire). Il repousse ensuite les talons contre le sol, s'enfonce en même temps dans le ballon; ceci provoque la première impulsion, suivie des rebonds.

3. *L'impulsion part des épaules.* Le patient hausse les épaules puis les laisse retomber brusquement. Il s'enfonce dans le ballon, ce qui équivaut à la première impulsion. Il rebondit deux fois et ainsi de suite. Cette manière de débuter l'exercice est la plus difficile.

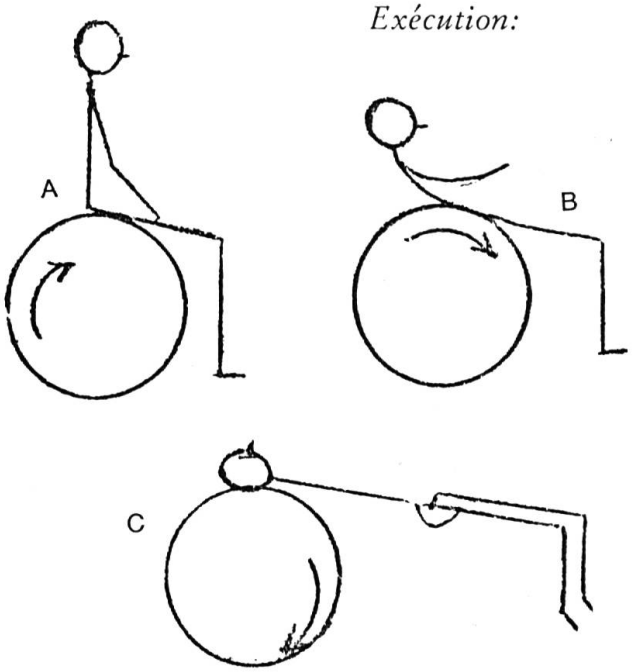
Quant aux positions des membres supérieurs, elles sont extrêmement variées. Tout dépend du fait que l'on veut, soit soulager le rachis de leur poids (mains posées à plat sur les cuisses), soit augmenter le travail des muscles rachidiens (diverses positions annexes des membres supérieurs).

En ce qui concerne les exercices suivants, leurs noms ont été donnés par des enfants, ce qui explique les images qu'ils suggèrent.

II Le Fakir

But de l'exercice: Soit correction de la cambrure lombaire (hyperlordose) en insistant sur la position B du dessin ci-après, soit correction de la cambrure dorsale (cyphose) en insistant sur la position C.

Exécution:



Le mouvement initial consiste en une rétroversion du bassin, ce qui provoque un enroulement de la colonne lombaire et amorce l'exercice.

Le sujet maintient cette cyphose lombaire pendant toute la descente. Lorsque la tête arrive au ballon, les genoux forment un angle avec les cuisses d'environ 90°; corps, bassin, cuisses sont sur la même horizontale. A ce moment là, il se met sur la pointe des pieds, ce qui diminue la base de sustentation.

Le retour s'effectue de la même façon (cyphose) jusqu'à la position de départ.

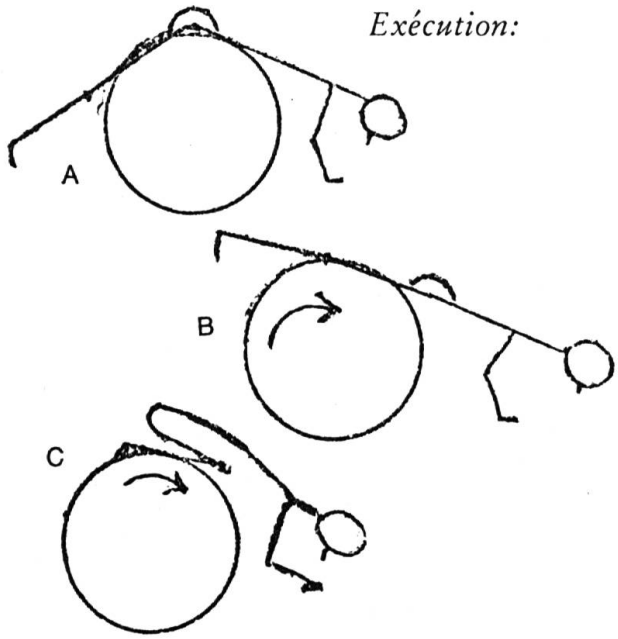
Variante: Les membres supérieurs en position annexe. (Par ex.: en élévation — ABD — Rotation externe travail plus important des abdominaux).

Quant aux pieds le sujet essaie de les pousser un peu plus à droite ou à gauche provoquant ainsi, respectivement, un travail plus intense des spinaux gauches ou droits. Il peut aussi essayer de décoller légèrement l'un ou l'autre pied, le travail de maintien de tout l'équilibre demande alors beaucoup plus d'effort musculaire.

III L'Oursin

But de l'exercice: Pas de but précis, mais fait travailler tout le corps, certains muscles étant sollicités davantage dans l'une ou l'autre position.

Exécution:



Par exemple la position B insiste sur les muscles:

— de la ceinture scapulaire
— abdominaux *** (grands droits
— spinaux, dorsaux et lombaires
— fessiers

La position C insiste sur les muscles:

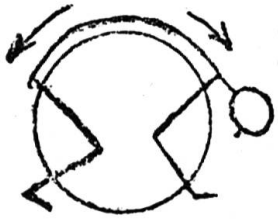
— de la ceinture scapulaire ***
— abdominaux (grands droits)
— spinaux
— fléchisseurs de hanche **

Cet exercice est dynamique, mais l'on peut demander de tenir une position précise si l'on veut insister sur certains groupes musculaires.

IV Le Crabe

But de l'exercice: Assouplissement du rachis dans tous les plans.

Exécution:



En position de départ, le corps épouse la courbe du ballon. Le sujet doit alors rouler avec celui-ci, tantôt d'avant en arrière et vice-versa (flexion-extension), tantôt d'un côté vers l'autre (inclinaisons latérales).

Variante: On peut provoquer des réactions d'équilibre: le sujet roule en avant; ses pieds quittent le sol et il se maintient alors sur le ballon à l'aide de ses deux mains, ou d'une seule main, ou sans pieds ni mains (travail des spinaux). Il peut aussi rouler en arrière, en diagonale, latéralement.

D'après ces quelques exemples, nous nous rendons compte de l'immense variétés de combinaisons réalisables. Une fois que l'on a compris le principe suivant, une sustentation mobile (ronde) entraînant des réactions d'équilibre du sujet, on peut proposer des exercices appropriés à chaque sujet, en insistant sur une certaine position, en variant les propositions, en rendant l'équilibre plus difficile, etc. . . .

Cependant chaque moment d'un exercice qu'el qu'il soit doit être rigoureusement corrigé par le physiothérapeute, afin que le sujet aille dans le sens escompte.

Bibliographie: travaux de Madame Klein-Vogelbach

L'Hôpital d'Arrondissement de Sierre/VS

cherche pour entrée immédiate ou à convenir:

Physiothérapeute diplômé (e)

Accès à tous les services. Possibilité de loger à la maison du personnel. Excellentes conditions de travail, salaire et loisirs.

Faire offres avec curriculum-vitae à la Direction de l'Hôpital, tél. (027 57 11 51, int. 150 ou 151.

Clinique médicale VALMONT
1823 Glion s/Montreux
Tél. (021) 61 38 02 (int. 500)

Nous cherchons

Physiothérapeute diplomée

Nous offrons

— salaire selon barème
— bonne ambiance de travail

Date d'entrée: 15 septembre ou à convenir.

Faire offres à la Direction.

2, route de Renens

Tél. (021) 24 98 25

APPAREIL GALVANO-ANTALGIQUE (Réf. MM 666)

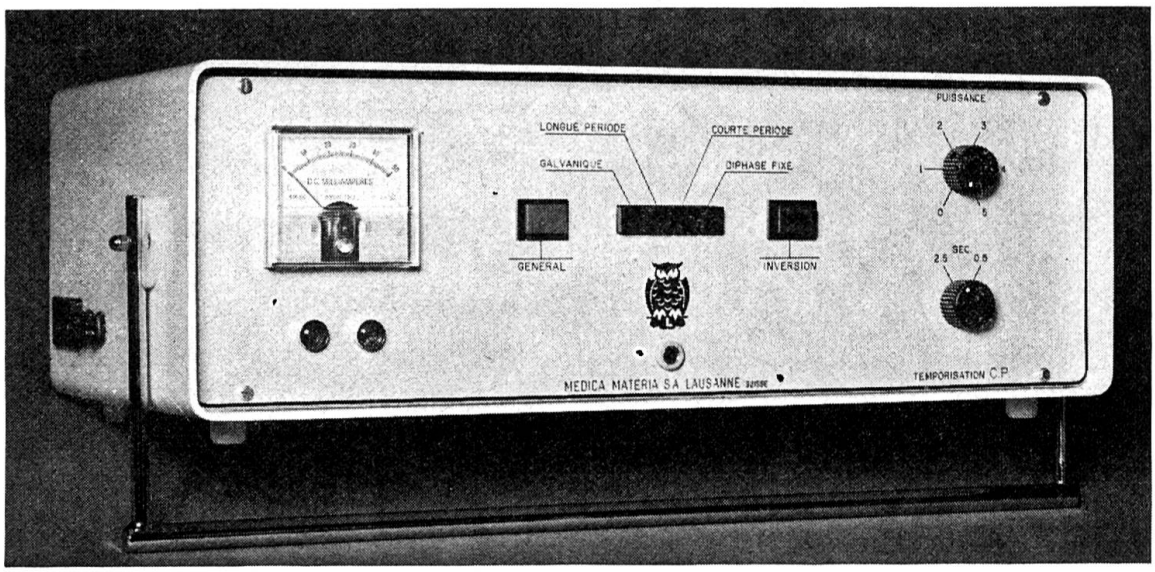
Les cinq courants les plus utilisés ont été choisis. Il s'agit de:

— Galvanique
— Monophasé fixe
— Longue période
— Courte période
— Diphasé fixe

L'appareil est fourni complet avec accessoires standards.

Prix très avantageux: **Fr. 1700.—**

Sur simple demande de votre part nous vous remettrons un appareil à l'essai p. 2 semaines



REIZSTROM - THERAPIEGERÄT GALVANO-ANTALGIQUE (Réf.: MM 666)

Mit den fünf meistbenützten Strömen:

— Galvanisation
— Monophasé fixe
— Longue période
— Courte période
— Diphasé fixe

Der Apparat wird komplett mit Standard-Zubehör geliefert.

Zum äusserst vorteilhaften Preis von **Fr. 1700.—**

Auf Anfrage stellen wir Ihnen gerne ein Gerät für zwei Wochen zur Probe zur Verfügung.