

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: 29 (1993)

Heft: 9

Artikel: La relaxation progressive selon Jacobson en physiothérapie

Autor: Krahmann, Jutta

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930358>

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: 23.02.2026

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

di di propria iniziativa. Poiché il metodo è orientato all'anatomia funzionale, anche il terapeuta che non ha molta esperienza nella terapia di rilassamento può adottarlo facilmente, poiché gli esercizi sono chiari (specialmente per il fisioterapista) e quindi facili da imparare e da controllare. Come in ogni terapia di rilassamento il colloquio che ha luogo dopo gli esercizi è importante sia per il paziente che per il terapeuta. Parlandone, il paziente riflette su quello che ha sentito e provato durante l'esercizio (in gruppo eventualmente anche tramite l'esperienza altrui). Dovrà poi imparare a metterlo in relazione alle situazioni di tutti i giorni che provocano tensione. Parlandone il terapeuta viene a sapere come i suoi esercizi sono stati accolti e messi in pratica, quali problemi sono eventualmente sorti, dei quali dovrà poi tenere conto nella seduta successiva.

La relaxation progressive selon Jacobson en physiothérapie

RÉSUMÉ

Dans les années vingt, le neurologue américain E. Jacobson a mis au point le procédé de «relaxation progressive». Il repose sur l'observation que les sujets ayant un niveau d'anxiété élevé ont aussi un niveau de tension élevé sans cependant le remarquer et c'est pourquoi ils ne peuvent pas se décontracter eux-mêmes. Par la suite, le procédé a été partiellement modifié et il a reçu les noms les

plus divers, par exemple «relaxation musculaire en profondeur», «relaxation musculaire», etc. Même si certains aspects de la méthode initiale ne paraissent plus acceptables aujourd'hui, son principe fondamental n'a pas changé et il a gardé sa valeur absolue.

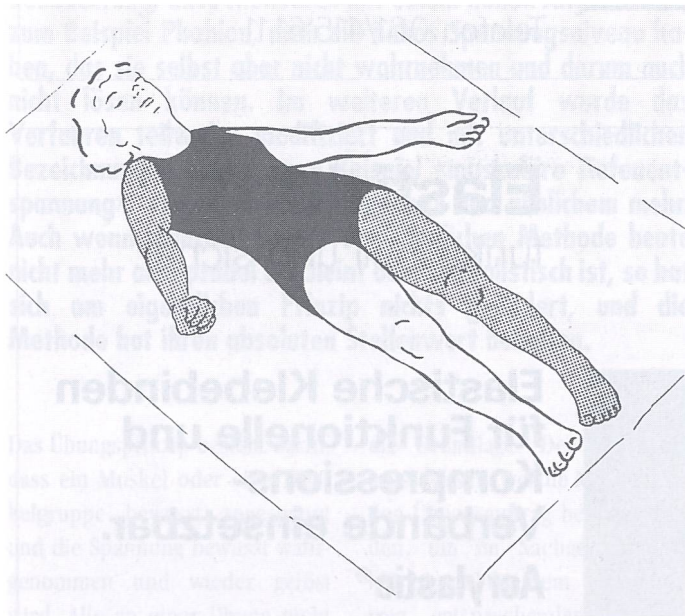
Le principe de l'exercice consiste à contracter un muscle ou un groupe de muscles, à en prendre conscience, puis à relâcher le ou les muscles en question. Tous les muscles ne participant pas à l'exercice devraient être détendus, la respiration avoir le rythme d'une respiration de repos.

Le thérapeute doit savoir quels muscles participent à l'exercice demandé afin de pouvoir vérifier par la suite en s'entretenant avec le patient si les bons muscles ont effectivement été utilisés. Contrairement à l'autosuggestion, cette méthode de relaxation selon E. Jacobson renonce à toute suggestion dans la mesure du possible. En tant qu'entrée en matière dans une thérapie de détente, elle convient aussi bien pour le client (patient) que pour le thérapeute. Les patients craignant d'être trop livrés à la merci du thérapeute dans le cadre d'une thérapie de détente remarquent vite qu'ils peuvent influencer eux-mêmes le concept de l'exercice en réglant l'intensité de la tension et en déployant une certaine activité personnelle. Etant donné que le

principe méthodique s'oriente très fortement d'après l'anatomie fonctionnelle, le thérapeute encore inexpérimenté peut aussi assez facilement s'y initier parce que les exercices sont aisément compréhensibles – en particulier pour le physiothérapeute – et donc plus faciles à apprendre et à contrôler.

Comme dans toute thérapie de relaxation, le dialogue consécutif à l'effort physique est d'une importance cruciale pour le patient autant que pour le physiothérapeute. Le patient éprouve une prise de conscience à travers la verbalisation (dans le groupe év. aussi à travers le partage de l'expérience d'autrui), de ce qu'il a vécu et ressenti pendant l'exercice. Il doit en outre apprendre à établir un lien avec des situations de la vie courante pouvant déclencher une crispation chez lui.

Le thérapeute apprend en cours de conversation de quelle façon ses exercices ont été acceptés et transposés, quels problèmes sont éventuellement survenus dont il devra tenir compte lors de la prochaine séance.



Tendere il braccio destro – girarlo verso l'interno con il pugno chiuso, tendere la gamba sinistra – girarla verso l'interno.

Tendre le bras droit – tourner vers l'intérieur en faisant le poing, tendre la jambe gauche – tourner vers l'intérieur.

Rechter Arm spannen – nach innen drehen mit Faustschluss, linkes Bein spannen – nach innen drehen.

Illustrations:

Krahmann/Haag: Die progressive Relaxation in der Krankengymnastik, Pflaum Verlag München 1987.

NEU
Leukotape® color



BDF ●●●●
Beiersdorf
medical

Stabilität

funktionell und sicher.

Starre Pflasterbinde für Funktionelle Verbände.

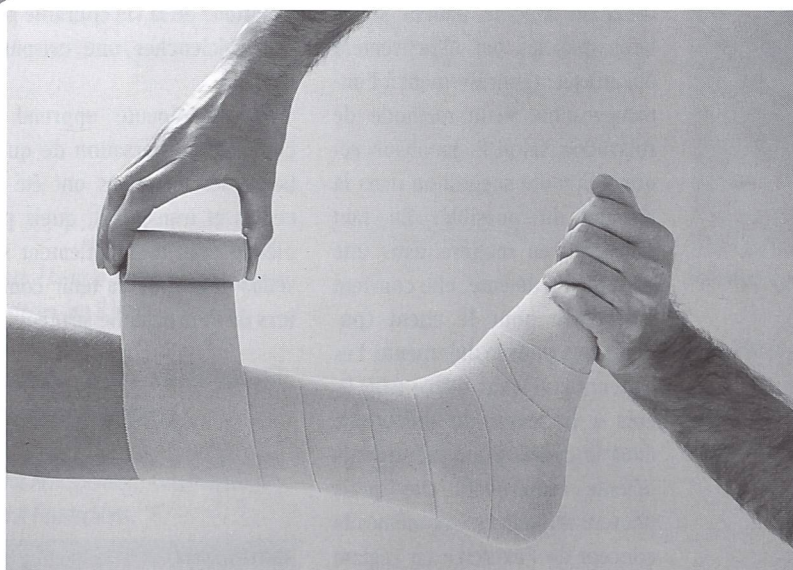
Leukotape®

- zuverlässige Haftung
- atmungsaktiv und wasserabweisend
- leicht reissbar
- blau, grün, rot, gelb

(Offizieller Sponsor SPV)

Beiersdorf AG, Division Medical
Aliothstr. 40, 4142 Münchenstein
Telefon 061/415 6111

Aktuell



BDF ●●●●
Beiersdorf
medical

Elastizität

funktionell und sicher.

Elastische Klebebinden für Funktionelle und Kompressions-Verbände einsetzbar.

Acrylastic®

- hypoallergen

Elastoplast®

- hohe Klebkraft

Tricoplast®

- hypoallergen
- längs- und querelastisch

Beiersdorf AG, Division Medical
Aliothstr. 40, 4142 Münchenstein
Telefon 061/415 6111