

Didier ROUX-GIUSTO

3 Impasse de la Lauve
06520 MAGAGNOSC

06 75 98 34 56

didier.roux-giusto@laposte.net

SOPHROLOGIE et KINESITHERAPIE



Sophrologie et kinésithérapie sont naturellement complémentaires dans la prise en charge thérapeutique : le kinésithérapeute est en contact avec le corps et le premier principe de la sophrologie est le principe d'intégration corporelle, c'est-à-dire l'intégration du corps dans la conscience. Ce partenariat, devenu aujourd'hui effectif et bien réel, permet une forme originale de jumelage des compétences spécifiques des deux disciplines.

Par son aspect dynamique, la sophrologie peut être considérée comme un acte de « kinésithérapie stimulatrice » sur le plan biomécanique : contractions musculaires, relâchement, prise de conscience du mouvement effectué. D'un point de vue plus global, elle peut répondre à une demande précise, lors d'une période de stagnation ou de découragement, permettant de relancer le traitement, voire de participer à la prise en charge des douleurs.

De même, elle aide à résoudre les séquelles de dysfonctionnements personnels et précis : en effet, toute atteinte au corps sur une zone particulière de celui-ci peut entraîner des répercussions psychiques temporaires ou définitives chez le sujet. Répercussions qui, à travers son discours, sont en lien direct avec son histoire, son rapport au corps, ses structures mentales, le tout étant susceptible d'entraver le bon déroulement de la rééducation.

Dans cette sorte de cas, la sophrologie fournit au patient l'opportunité de se reprendre en main afin de mieux s'impliquer physiquement et psychologiquement dans son traitement. Les indications thérapeutiques sophrologiques concernent quasiment tous les domaines des champs d'intervention de la kinésithérapie et de la réadaptation.

Par ses techniques statiques et dynamiques, la sophrologie favorise une stimulation psychocorporelle et apporte ainsi à la pratique de la kinésithérapie une dimension supplémentaire de qualité pour le mieux-être des patients.

Les indications générales de la sophrologie en kinésithérapie :

Le patient est **pris en charge dans sa globalité**, il devient **acteur** pendant et entre les séances, il expérimente la notion de **pleine conscience** pendant l'exécution des exercices.

- **gestion de la douleur** : la plupart des patients arrivent en parlant de leur douleur : celle qui bloque, qui empêche de dormir, qui ralentit ou arrête le travail, qui est constamment présente, parfois depuis des années... La méthode de contrôle de la douleur en sophrologie consiste à utiliser la relaxation associée à des exercices de respiration et de visualisation, notamment de pratique du mouvement pour préparer la récupération durant l'immobilisation ou stimuler le cerveau en cas de Parkinson ou hémiparétique.
- **stagnation dans la récupération du patient** : notamment lors des traitements de longue durée : soit dans la fonction lésée ou dans un certain nombre de paramètres interférant avec celle-ci, comme l'amplitude articulaire, la force musculaire ou les douleurs rebelles aux traitements médicaux. Repli sur soi, pessimisme, lassitude lors des séances, attitude anxiogène, perte de confiance en soi. *Objectif : renforcer la confiance en soi afin de surmonter les obstacles et atteindre une récupération maximale.*
- **patient arrivant anxieux et tendu** : risque de résultat partiel, médiocre et peu durable. Intérêt de la détente notamment dans les algos neuro dystrophies et les fibromyalgies ou le stress joue un rôle important.
- **prise en charge du système « ostéo-tendino-neuro-myo-articulaire »** : notamment en cas de pose d'un matériel prothétique, chirurgie de la main et des membres. Démarche accompagnatrice dès le début de la prise en charge kinésithérapique avec stimulation énergétique corporelle qui peut être considérée comme un acte de kinésithérapie associée.
- **prise en charge des rachialgies** (algies vertébrales comprenant cervicalgies, dorsalgies, lombalgies) : notamment en cas de chronicité du phénomène chez une personne dont les examens ne sont pas en concordance avec la plainte, de rachialgies chroniques douloureuses, de personnes anxieuses, bloquées, figées sur la recherche d'une pathologie vertébrale inexistante.
Objectifs :
 - *action sur les contractures réflexes, les tensions musculaires,*
 - *participation à l'intégration psychique de la douleur, apprendre à y faire face, être acteur, ne pas subir passivement,*
 - *réappropriation de son corps par la prise de conscience de son schéma corporel, apprendre à le maîtriser en position couché, assis et debout,*
 - *diminution du stress, de l'anxiété, permettant un apaisement psychique.*
- **prise en charge des pathologies du système cardio-respiratoire** : pour stimuler chez le patient un réinvestissement positif (tonus physique et mental, restructuration du schéma corporel et réhabilitation des sens) qui augmente sa participation dans la prise en charge de sa maladie.
Objectifs : mieux contrôler les facteurs émotionnels, le stress mental et accepter son corps, se retrouver en harmonie avec soi-même malgré la pathologie pour atteindre un équilibre de vie convenable.
- **enfants, adolescents, personnes âgées** : pour (re)trouver de l'autonomie, améliorer l'estime personnelle par une attention toute spécifique à soi-même. Prévention des chûtes et gestion de la « peur de tomber ».
- **domaine sportif** : préparation mentale, d'une compétition, gestion du stress, de la fatigue, de la souffrance, des périodes de baisse de motivation et/ou de doutes, des temps d'attente (nombreux pour un sportif de haut niveau), des troubles du sommeil, amélioration de la récupération après l'effort, acquisition d'un schéma corporel parfait, gestion des périodes de blessure, correction et/ou mémorisation d'un geste technique.
- **préparation à l'accouchement, à une intervention chirurgicale.**