

RESUME DU CONCEPT C/V/M

APPLIQUE AUX SED

NOTION DE P C C

- **Proprioception** =perception du corps (position, mouvements=**kinesthésie**)
- **=somesthésie=** un des **systèmes sensoriel** , venant de la peau , des tendons , articulations, viscères ,grâce à des **récepteurs** (mécanorécepteurs , fuseaux neuromusculaires des muscles et tendons ...)
- en interaction permanente avec la perception sensorielle et la motricité adaptée reflexe ou volontaire
- Altération de ces récepteurs du fait de l'atteinte du collagène mais **les compensations** neurologiques sont intactes , permettant la **reprogrammation**

BUTS DU PROGRAMME

- Utiliser la notion de **réglage du bassin** pour retrouver une meilleure **maitrise corporelle**,
- agir sur le **maintien postural** ,
- favoriser le **reconditionnement progressif à l'effort** , en **sécurisant** la gestuelle
- commencer par revoir la **gestuelle quotidienne** et
- **optimiser** le port des **vêtements compressifs** et des **semelles (proprioceptives)**

- Travailler sur toutes **les entrées somesthésiques** ((vue+++ , toucher , travail en chaine fermée) pour pallier le déficit proprioceptif .

LES OUTILS

- **1/le Bassin**
- Socle mobile, réglable : action sur les courbures ,
outil **de verrou** et de **charnière**
- Permet l'utilisation de l'axe bi-fémoral ++++
- Permet le gainage par recrutement loco-régional ,
différent selon le position de départ :
rétroversion=gainage abdo +/- plancher pelvien
- :antéversion=gainage lombaire (lordose active)

LES OUTILS

- **2/Role des ceintures**
- * **scapulaire** :muscles dynamiques du rachis dorsal dédié aux mouvement des épaules , guidant les membres supérieurs (prise, agilité), muscles communs avec le rachis cervical
- * **pelvienne** :bassin = carrefour des muscles des hanches , pelvi-fémoraux, et du rachis (extenseurs) guidant les membres inférieurs
- Placements, déplacement, force,
- Travail statique (appuis) et dynamique(saut course , flexions , marche)

LES OUTILS

- **3/le Corps entier**
- Utile quelque soit le mouvement: ressentir
- -le placement , avant le « verrouillage de l'effort » , la bonne prise , la conscience cognitive du mouvement à accomplir
anticipation, visualisation (cf danse , sportif)
- Les apports sensoriels: accroche visuelle
- le contre appui : le contact , le toucher

LES CONCEPTS

- **1/les moyens**
- Stabilisation , globalisation du geste , placements ,(avant)verrouillage , sécurisation par gainage adapté (maitrise) , restauration du mouvement efficace et rentable
- **2/les résultats**
- Optimisation des entrées somesthésiques
- Reprogrammation sensori –motrice
- Réentraînement à l'effort efficace

LES CONCEPTS

- **Stabilisation , Globalisation**
- Immobilisation relative des structures articulaires (trop laxes donc en danger d'instabilité lésionnelle)
- Grace à la proprioception de la position adaptée du bassin dans les 3 positions de base:
 - *couché(retournement), *assis (lordose)
 - *debout (rétroversion et gainage abdo)

STABILISATION

- **Réglage** du bassin **préalable aux mouvements** pour permettre un **gainage protecteur**
- **debout** à la marche, stabiliser le bassin (apprendre le sautellement , aidé par la ceinture de soutien , déport vers l'avant
- utilisation des bâtons de marche
- **transferts d'appui** debout et plié vers l'avant (sumo) :très différent d'un « déhanchement »
- PCC de l'effet stabilisant d'un **contre appui** , même minime (danse contact , vidéo):

STABILISATION

- Travail en **chaîne fermée** : privilégie les entrées somesthésiques alliant le sens du toucher et les capteurs neuromusculaires et articulaires , ainsi que les mécanorécepteurs
- La **sécurisation visuelle** et **ressentie** renforce la maîtrise du mouvement et l'intégration sensori-motrice

GLOBALISATION

- Découle de la notion de stabilisation
- La PCC du placement du bassin et l'utilisation de tous les outils (ceintures , membres inférieurs et supérieurs , stabilisation des prises, aidée par le gainage **après placements et test , permet d'utiliser le corps en entier quelque soit l'effort , même minime**
- **L'anticipation** représente la participation cognitive de **l'apprentissage**

GLOBALISATION

- Des aides techniques complètent ce travail (orthèses actives articulaires, ceintures de soutien , bâtons)
- Le but est d'éviter des micro-traumatismes en torsion/ rotation et d'aider la stabilisation articulaire et le maintien postural par une PCC de la **fonction stabilisatrice des contractions statiques** (point fixe abdo-pelvien , genoux, scapula)

LES OUTILS

- 1/ **programme CVM**
- réglage , gainage , stabilisation et globalisation
- 2/Utilisation des **vêtements compressifs**
- 3/ utilisation des **machines à plateaux mobiles** , programmables, permettant une progression dans ce travail exclusif en chaine fermée
- Favorise **proprioception** par apport kinesthésiques maximum des **petits muscles adaptatifs**
- rééducation de **l'équilibre et de l'endurance**
- **Notion de feedback et de contrat**

CONCLUSION

- Difficulté de Diagnostic et de prise en charge des patients hypermobiles
- **espoir** dans l'approche non médicamenteuse, fonctionnelle , basée sur la **sécurisation gestuelle** , la **reprogrammation sensorimotrice et l'APA**
- action sur le comportement , l'humeur : l'endurance ; espoir d'une vie quasi- normale grâce au **mouvement maîtrisé**
- et à **l'accompagnement multidisciplinaire et concerté**