

REPRISE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LA "GYM SANTÉ KINÉ"

La Gym Santé Kiné est une action d'éducation à la santé qui permet aux participants de découvrir, au fil des séances, leur propre fonctionnement. **Elle favorise la reprise d'activités physiques, sociales ou quotidiennes que les participants n'espéraient plus**, grâce à la dynamique de groupe et avec l'aide du kinésithérapeute. PAR CHRISTIAN MEIGNAN*

Pour certains patients, il est essentiel de retrouver le plaisir de bouger. La sédentarité contribue en effet à de nombreuses affections chroniques : obésité, rachialgies, maladies cardiovasculaires... Les sujets âgés, déconditionnés sur le plan cardiovasculaire, souffrant de pathologies de l'appareil locomoteur et/ou peu confiants dans leurs capacités physiques et leur image corporelle, ont besoin d'un accompagnement individualisé. Là, les kinésithérapeutes ont un rôle à jouer.

Comment se lancer

Inutile d'investir dans un plateau technique coûteux ou de mobiliser des locaux exclusivement pour cette activité, souvent limitée à quelques heures par semaine. De nombreux kinésithérapeutes de notre réseau proposent une activité de Gym Santé Kiné à l'année, dans des salles prêtées par des collectivités ou des associations et avec un matériel léger (tapis, kits de motricité). Ceci permet de limiter la participation financière des clients, notamment en milieu rural où elle peut constituer un frein. La gestion de cette activité peut se faire dans le cadre de votre exercice libéral, ou pour le compte d'une salle d'activité physique, d'une association ou d'une collectivité, ce qui décharge le professionnel des aspects administratifs et logistiques, parfois fastidieux,

et autorise une promotion plus libre de l'activité.

Le recrutement des participants se fait d'abord auprès des patients qui, terminant un parcours de rééducation, apprécient que leur soit proposée une



activité physique relais, encadrée par le kinésithérapeute qui les connaît et en qui ils ont confiance. Le bouche à oreille et la promotion (dans la salle d'attente et par les éventuels gestionnaires de l'activité) feront le reste. Les confrères formés au sein du réseau sont unanimes sur le succès de cette

offre préventive, leur principale difficulté étant de trouver des créneaux dans leur emploi du temps pour de nouvelles séances.

Déroulement des séances

Il sera proposé aux participants un bilan cardiorespiratoire, ostéoarticulaire, neuromusculaire, fonctionnel et psychosocial. Un modèle de fiche bilan est disponible sur notre site**. Cela peut être l'occasion de dépister des dysfonctionnements infracliniques et de proposer leur réharmonisation, préalablement à l'activité. La répétition annuelle du bilan permettra d'objectiver les bienfaits de l'activité et d'assurer un suivi préventif. Les séances se feront en petit groupe pour permettre une présence attentive du kinésithérapeute auprès de chaque participant et son intervention fréquente, notamment grâce à la guidance par le toucher, qui lui est spécifique.

Les méthodes gymniques globales occidentales ou orientales sont adaptables à ce type d'activité préventive. Nous en proposons une synthèse dans nos formations. L'écoute corporelle, la proprioception consciente, la recherche de l'économie articulaire dans les cinèses, le travail de l'équilibre, les automassages et auto-libérations articulaires sont très utilisés dans cette gym préventive. Sans oublier les étirements, renforcement ou relâchement de certains groupes et chaînes musculaires souvent oubliés dans les autres gymnastiques (diaphragme, transverse, périnée, masséter, pyramidaux...). Un livret pédagogique peut soutenir la pratique entre les séances. ■

*Kinésithérapeute et animateur Gym Santé Kiné pour Kiné Ouest Prévention.
**www.kineouestprevention.com