

POUR PREVENIR L'ENTORSE OU LA SOIGNER

# La proprioception facile

**Les entorses ne sont pas une fatalité. Des exercices de proprioception peuvent les prévenir ou en effacer les séquelles.**

PASCALE PIERARD

Nul n'est à l'abri d'une entorse. Certains y sont même « abonnés ». Fonte musculaire, laxité ligamentaire, mauvais réflexes en sont les principales causes des entorses. S'il n'est pas possible d'éliminer tous les risques, des exercices de proprioception peuvent cependant faire la différence entre une simple distension des ligaments et une déchirure. Quand faut-il passer à l'action ? Systématiquement, après une entorse. Les 9 séances de kinésithérapie ne suffisent pas. Elles rendent à l'articulation une stabilité qui doit être renforcée par d'autres exercices réguliers, sinon, le moindre faux-pas va entraîner une rechute. Manque de temps ? Mauvaise excuse : la plupart de ces exercices peuvent être effectués chez soi, parfois même en faisant autre chose !

## Exercice l'air de rien

Effectuez au préalable un test de stabilité en adoptant la position de départ, pieds nus sur un sol qui ne glisse pas, à proximité d'un endroit où vous retenir – une table solide, un évier. Un pied légèrement relevé, l'autre jambe légèrement fléchie. Maintenez la position puis changez de jambe. Pour corser l'exercice, effectuez-le sur un tapis épais, comme la carpe de la salle de bains et/ou fermez les yeux. Vous pouvez également balancer la jambe levée d'avant en arrière ou de gauche à droite et vice-versa.

Vous direz que cet exercice prend du temps et est ennuyeux. De fait. Mais ce n'est qu'une première étape. Pourquoi ne pas l'effectuer devant votre poste de télévision ou dans votre cuisine, pendant que le café passe, pour autant que votre salon ou votre cuisine vous offrent toutes les garanties de stabilité requises ?

Dès que vous avez acquis une bonne stabilité, vous pouvez corser les exercices et gagner du temps en les réalisant pendant que vous vous brossez les dents, vous séchez les cheveux, essayez la vaisselle ou épéchez des légumes, par exemple. Même si un seul pied ou genou est blessé, il faut solliciter les deux jambes de la même manière.

## Travail de la chaîne

Vous devez sentir votre corps travailler du pied à la hanche pour conserver votre équilibre. Nerfs, ligaments et muscles sont sollicités tout le long de cette chaîne. Il n'est pas inutile de renforcer spécifiquement les jumeaux, des muscles situés à l'arrière des mollets, et les quadriceps, pour verrouiller le genou. Ces muscles se

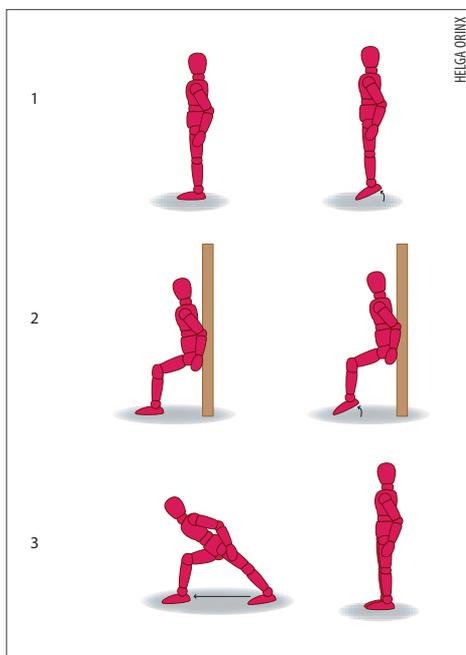
font d'ailleurs sentir lorsqu'on travaille la proprioception.

Trois exercices, à faire devant la TV ou dans la cuisine :

**1.** Debout sur une seule jambe bien tendue, montez sur la pointe du pied et redescendez lentement. Répétez le mouvement 10 fois avant de changer de jambe. Vous sollicitez les mollets et les muscles du pied. Vous pouvez prendre appui d'une main contre un mur au début.

**2.** Adossé au mur, laissez-vous glisser jusqu'à ce que vos jambes soient en équerre, comme si vous étiez assis. Au début, vous pouvez alléger l'exercice en conservant un angle de 100 ou 110°. Essayez de lever les talons et maintenez la position le plus longtemps possible. Les skieurs pratiquent cet exercice pour renforcer leurs quadriceps et leurs chevilles.

**3.** Debout, sans appui autre que vos pieds, reculez un pied, disons le gauche, loin derrière. La jambe droite se fléchit. Ramenez le pied gauche à hauteur du droit en vous relevant : vous sentirez le quadriceps droit. Les muscles des pieds et des chevilles sont sollicités pour assurer votre équilibre. Répétez l'exercice 10 fois puis changez de pied. L'ampleur du mouvement détermine sa difficulté. Augmentez progressivement le nombre de répétitions, quitte à les diviser en séries. ■



## Est-ce pour vous ?

Les personnes actives peuvent très aisément évaluer la qualité de leur proprioception : si elles éprouvent du mal à progresser dans les bois ou dans les champs, sur un sol instable, il est grand temps d'effectuer quelques exercices de prévention.