

La kinésithérapie est une spécialité paramédicale, qui utilise des mouvements actifs (gymnastique médicale) ou passifs (massages, mobilisation). Ces indications sont autant préventives que thérapeutiques (rééducation). Pratiquée par des masseurs-kinésithérapeutes et remboursée par la Sécurité sociale, elle soulage les affections locomotrices, neurologiques ou respiratoires.

La kinésithérapie est une spécialité paramédicale, dont le bien-fondé est démontré dans de nombreuses maladies. De plus en plus pratiquée, elle utilise différentes techniques, passives ou actives.

Kinésithérapie passive:

Les méthodes de kinésithérapie passive se composent de **massages**, d'**étirements musculaires**, de mobilisation des articulations par des tractions. Toutes ces techniques peuvent être utilisées dans l'objectif de redonner aux muscles de l'élasticité ou pour améliorer la mobilité articulaire.

Dans certaines maladies neurologiques, la kinésithérapie est aussi pratiquée pour supprimer une raideur, lutter contre une déformation...

kinésithérapie active:

La kinésithérapie active est tout à fait différente. Dans ce cas, c'est le patient lui-même qui travaille à sa propre guérison. Toutes sortes d'exercices manuels ou musculaires lui sont proposés par le kinésithérapeute pour faciliter la rééducation d'une articulation, par exemple après un accident ou une pose de prothèse.

Dans certaines circonstances, le travail physique peut être réalisé en utilisant des appareils de gymnastique (**vélo**), des appareillages ou des systèmes de suspension. Il arrive qu'il se déroule en piscine.

Dans d'autres cas, la rééducation a pour but d'améliorer le contrôle de l'équilibre, de la posture, ou de diminuer une instabilité articulaire comme on en voit après une entorse.

Physiothérapie et kinésithérapie respiratoire:

Le kinésithérapeute recourt parfois également à des agents physiques comme des vibrations, des courants électriques et l'on parle alors de physiothérapie. Certaines de ces méthodes peuvent être utilisées pour soulager des douleurs.

Enfin, la kinésithérapie peut être exercée pour améliorer la capacité respiratoire de personnes souffrant d'infections ou de maladie pulmonaire. Le kinésithérapeute pourra, par exemple, employer des techniques comme le "clapping", qui vise à désencombrer les bronches de leurs sécrétions en délivrant une série de pressions manuelles sur la cage thoracique. Bien qu'elle soit souvent impressionnante à voir pour les parents, cette kinésithérapie respiratoire donne de très bons résultats dans la bronchiolite du nourrisson.

Une des autres fonctions du kinésithérapeute est d'apprendre au patient à mieux tousser pour éliminer les sécrétions ou à mieux respirer en pratiquant des exercices de ventilation.

A qui s'adresse la kinésithérapie ?

La kinésithérapie se pratique à tous les âges de la vie. Elle connaît cependant un succès grandissant en raison du vieillissement de la population et de l'importance plus grande accordée par le corps médical à l'exercice physique et à la rééducation.

Ses principales indications sont représentées par des affections de l'appareil locomoteur comme les suites de fracture, la scoliose, les douleurs lombaires, l'arthrose et les rhumatismes, des maladies neurologiques comme l'hémiplégie et la paraplégie, des affections respiratoires s'accompagnant d'une

diminution de la fonction ventilatoire comme la bronchite chronique.

Mais, le kinésithérapeute intervient aussi dans des maladies urologiques ou gynécologiques (rééducation sphinctérienne ou du post-partum), cardiologiques (ré-entraînement après infarctus du myocarde)...

Qui pratique la kinésithérapie ?

Les kinésithérapeutes sont des paramédicaux qui exercent sur la prescription d'un médecin en ville ou à l'hôpital, dans un cabinet de rééducation, un centre de cure thermale, un centre sportif... Salariés ou libéraux, ils sont formés en trois ans au sein d'écoles agréées par l'Etat. Leur métier est réglementé.

Le nombre de masseurs-kinésithérapeutes se situe actuellement autour de 39 000 en France, mais les effectifs ont connu récemment une forte croissance.

Ecrit par: Dr Corinne Tutin