

Mal de dos, mal du siècle ?

La Réharmonisation Neuro Musculaire – RNM[®]

Une étude récente a démontré que 80% de la population a souffert, souffre ou souffrira un jour de douleurs vertébrales. Un phénomène d'une telle ampleur entraîne de nombreux inconvénients sur le plan socio-économique, mais surtout pénalise ceux qui en souffrent. Les causes sont multiples mais la société dans laquelle nous vivons porte une lourde responsabilité dans la genèse de nombreux troubles du rachis. Le manque d'activité physique, les mauvaises attitudes professionnelles, le manque d'hygiène de vie, le stress, etc. sont autant de facteurs favorisant les troubles vertébraux. Trop de gens se résignent à souffrir, considérant, à tort, qu'il n'y a pas de réelles solutions à leurs problèmes.

La nécessité d'une nouvelle approche thérapeutique

Le Centre de Médecine Naturelle a, depuis sa création en 1980, accueilli pour traitement de nombreux patients souffrant de douleurs vertébrales. L'expérience a démontré que schématiquement, les patients pouvaient être classés en 2 grandes catégories :

- ceux qui font un épisode aigu (lumbago, torticolis, sciatique, etc. ...) et qui après traitement ne souffriront plus jamais de douleurs vertébrales (ou à de très rares occasions).
- Ceux qui présentent pour diverses raisons une succession d'épisodes douloureux ou un fond chronique qui leur gêne quotidiennement la vie (arthrose, arthrite, scia-

tique, torticolis récidivant, cervicalgie chronique, etc. ...).

Dans cette deuxième catégorie, les traitements habituels n'apportent pas toujours une amélioration définitive. La persistance de douleurs imposait donc une façon différente de penser et de concevoir le traitement. C'est pour cette raison que progressivement furent adjointes aux traitements habituels certaines approches complémentaires (telles que l'enseignement aux patients les règles d'une bonne hygiène de vie, l'apprentissage de la meilleure façon d'utiliser son dos, certaines techniques de mobilisation active, etc ...). Petit à petit, cette approche se développa en fonction de l'expérience et des résultats obtenus. Enfin, elle fut codifiée et organisée de manière rigoureuse avec un paramètre d'adaptation individuelle (chaque cas est traité individuellement et spécifiquement).

C'est ainsi qu'est née la Réharmonisation Neuro-Musculaire (ou RNM) au sein du *Centre de Médecine Naturelle* où elle est maintenant régulièrement pratiquée avec succès depuis quelques années.

La Réharmonisation Neuro-Musculaire (RNM)

La RNM est une méthode originale mise au point dans le C.M.N. pour aider les patients souffrant de troubles chroniques de la colonne vertébrale. Elle permet de traiter la douleur et d'éviter sa récurrence en travaillant sur tous les aspects concernés. Elle éduque aussi le patient en lui apprenant à utiliser son corps dans les meilleures conditions possibles. La RNM peut être associée à d'autres traitements ou être suffisante à elle seule. Il

n'y a pas de contre-indication puisque le traitement est individuel et adapté à chaque cas.

À qui s'adresse la RNM ?

Cette méthode s'adresse à toutes les personnes qui présentent torticolis à répétitions, « fragilité » lombaire ou vertébrale, arthrose vertébrale, sciatique, hernie discale (opérée ou non), maux de tête d'origine cervicale et toutes les douleurs vertébrales chroniques, ... Cette méthode ne s'oppose pas aux éventuels traitements en cours : traitement d'ostéopathie, prise d'anti-inflammatoires, etc ...

En pratique

La RNM est pratiquée dans le Centre de Médecine Naturelle par des kinésithérapeutes spécialisés en RNM, qui ont participé à l'élaboration de cette méthode.

Le kinésithérapeute retient dans l'anamnèse du patient les éléments déterminants quant au type de douleur et quant aux facteurs déclenchants. Après avoir examiné le patient, il relèvera les compensations mécaniques et les restrictions articulaires qui entretiennent le problème. A partir de ces renseignements sera établi le traitement spécifique adapté au patient (selon un schéma précis, résultat de l'expérience clinique du Centre de Médecine Naturelle).

Les GRANDS PRINCIPES de la REHARMONISATION NEURO-MUSCULAIRE

La globalité est un des principes fondamentaux de la méthode. En effet nous considérons le corps comme une unité fonctionnelle où tous les éléments sont interdépendants. Le corps humain est également influencé par le milieu environnant. La RNM s'appuiera sur ces principes fondamentaux pour coordonner les différents schémas thérapeutiques. Aucun exercice, étirement ou posture ne sera décidé sans tenir compte des différentes interactions au niveau de l'ensemble du corps.

L'hygiène de vie. Ce deuxième grand principe correspond à l'apprentissage de la meilleure manière d'utiliser son corps et sa colonne vertébrale. La première conséquence sera de pouvoir avoir d'avantage d'activités physiques avec moins d'inconvénients et de douleurs.

Le Mouvement Harmonieux (ou la restauration d'une bonne mobilité). C'est ce troisième principe qui fait vraiment l'originalité de cette méthode. En effet, une observation minutieuse de nos patients nous permet de mettre en évidence les diverses compensations systématiques qui viennent perturber le fonctionnement général du corps. Selon certains modèles thérapeutiques spécifiques à notre méthode, nous intervenons

sur ces différents problèmes mécaniques.

Nous obtenons, avec la collaboration active du patient, le meilleur équilibre fonctionnel de la colonne vertébrale et pouvons ainsi espérer une nette diminution des symptômes ...voire une disparition totale et définitive des douleurs et gênes dont se plaignait le patient. L'essentiel de cette partie est constitué par une série d'exercices spécifiques, très précis, qui interviennent de manière directe sur la réharmonisation.

Concepteur de la méthode :
Willy VANDENSCHRICK,
D.O.