Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 93 (1995)

Heft: 1

Artikel: La méthode Paula Garbourg

Autor: Zuckerman, Alisa

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-951177

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Editorial

Chères collègues,

Il y a quelques mois, une personne nous a contactée pour nous parler de «la méthode Garbourg» qui représenterait un grand espoir pour de nombreuses personnes incontinentes.

L'originalité de cette méthode tient à l'importance accordée au bon fonctionnement de tous les muscles annulaires de l'organisme. Paula Garbourg a conçu toute une série d'exercices que vous allez découvrir dans ce journal et qui pourraient venir compléter l'enseignement à la rééducation périnéale.

Dans ce même numéro ne manquez pas de vous attarder quelques instants, stylo en main, sur notre questionnaire! Nous souhaitons vraiment connaître vos avis respectifs sur ce journal; sans suffisamment de «feed-back» depuis fort longtemps, nous éprouvons quelque difficulté à identifier vos demandes réelles sur le contenu du journal comme de vos souhaits concernant sa forme. D'avance nous vous disons «Merci» pour le temps que vous voudrez bien consacrer à répondre aux quelques questions travaillées par tous les membres de la commission du journal.

Amicalement, dv

La méthode Paula Garbourg

Introduction

Mme Alisa Zuckerman, détentrice d'une maîtrise de l'Université hébraïque de Jérusalem et spécialiste de la méthode Paula Garbourg, consacre tout son temps libre à faire connaître la méthode aux personnes souffrantes et aux soignants intéressés. Elle a donné plusieurs conférences, l'an dernier, à Lausanne et à Genève.
L'article ci-dessous est écrit par Mme Alisa Zuckerman et est publié en France dans le livre du Docteur R. Meyer, «Les Somatothérapies», Ed. SIMEP 1993.

Définition

La méthode Paula Garbourg de gymnastique des muscles annulaires (y compris les sphincters) consiste en une série de mouvements volontaires destinés à stimuler le corps tout entier. Cela entraîne toute une série de mouvements spontanés dont le résultat final est de normaliser le fonctionnement de l'organisme humain.

Développement de la méthode

Cette méthode a été mise au point de façon empirique par Paula Garbourg de Tel Aviv, pour venir à bout d'une maladie limitant sa mobilité. Elle y est parvenue en décomposant et reconstituant mentalement les réactions de son organisme aux exercices de chant et de danse accomplis pendant sa jeunesse. Cette reconstitution lui a permis de concevoir une série d'exercices qui améliorèrent progressivement son état de santé jusqu'à la reprise totale de sa mobilité. Une fois sa mobilité récupérée, Paula Garbourg continua de développer la méthode avec l'aide éclairée de médecins qui contribuèrent à l'étude et à la compréhension des principes anatomiques et physiologiques qui sous-tendent cette méthode.

Le processus d'auto-guérison

Sur la base de son expérience personnelle, Paula Garbourg est parvenue à la conclusion que le corps humain renferme un potentiel d'auto-guérison, et que les exercices développés par elle peuvent servir de stimuli à ce potentiel et à l'amélioration du fonctionnement corporel.

De par sa nature, le corps humain doit fonctionner correctement sans avoir à être systématiquement soumis à un entraînement quelconque; mais, avec le temps et pour diverses raisons, dont celles non negligeables dues aux conditions de vie de la civilisation moderne, ce fonctionnement s'altère chez certaines personnes. Cependant, malgré les troubles qui apparaissent au cours de la vie, le corps humain témoigne constamment d'une aptitude spontanée et fondamentale à veiller au bon fonctionnement de l'organisme et à rester en bonne santé. Ceci est réalisable si l'on n'entrave pas cette propension naturelle de l'organisme à fonctionner correctement. Le but de la gymnastique est de susciter, par une stimulation physiologique contrôlée, le potentiel curatif inhérent au corps humain.

L'originalité de la méthode Paula Garbourg tient à l'importance accordée, pour la première fois, au bon fonctionnement des muscles annulaires et au fait qu'on peut se servir de ce système de muscles pour entamer un processus d'auto-guérison du corps.

Les muscles annulaires

Le corps humain possède un système de muscles annulaires dont la contraction peut être volontaire, comme dans le cas des muscles situés aux orifices du corps humain (muscles oculaires et labiaux, sphincters de l'anus et des voies urinaires), ou involontaires comme dans le cas des muscles des organes internes, oesophage ou estomac par exemple. Pour bénéficier d'une bonne condition physique, il faut que tous les muscles appartenant au système annulaire fonctionnent correctement et simultanément. Tout l'appareil musculaire annulaire est basé sur le principe de la réaction en chaîne: chez un sujet dont le système n'est pas altéré, une contraction des paupières, par exemple, provoque une contraction simultanée d'autres muscles annulaires, comme ceux des lèvres ou comme les sphincters des voies urinaires et de l'anus.

Dès que l'un des sphincters est déficient, il s'en suit un mauvais fonctionnement des différentes parties du système annulaire, dont les muscles cessent d'agir simultanément. Tout l'état de santé du patient en pâtit.

Par conséquent, pour entamer le processus d'auto-guérison il faudra

d'abord qu'on rétablisse l'appareil musculaire annulaire dans sa condition optimale.

La gymnastique des muscles annulaires

Paula Garbourg a conçu toute une série d'exercices ayant pour objectif de renforcer les muscles annulaires – et plus particulièrement les sphincters – et de stimuler leur contraction simultanée.

Pour simplifier, et en tenant compte de leur but, nous désignerons cet ensemble d'exercices sous le nom de gymnastique sphinctérienne.

La gymnastique sphinctérienne exploite un principe physiologique bien connu: la contraction de tel ou tel muscle entraîne celle d'autres muscles, même éloignés. De telles interactions existent entre les muscles annulaires; la contraction d'un seul de ces muscles suscitera le fonctionnement des autres. La gymnastique sphinctérienne prend ce phénomène pour point de départ en vue de renforcer les muscles annulaires affaiblis dont le fonctionnement partiel ou nul est insuffisant. Cette gymnastique est dirigée non pas sur les muscles au fonctionnement déficient, mais précisément sur ceux qui sont en bonne forme. La stimulation directe des muscles sains déclanchera le processus de renforcement des muscles plus faibles et permettra au système de fonctionner à nouveau, correctement et simultanément. Chez les personnes dont une partie des muscles annulaires ne fonctionne pas correctement et qui ne pratiquent pas la gymnastique sphinctérienne, la réaction en chaîne est partielle ou inexistante. par contre, chez celles qui pratiquent les exercices, toute stimulation d'un muscle annulaire provoquera les mouvements des autres muscles du système. De plus, la personne pratiquant ces exercices pourra prendre consience de ce phénomène et de toute sa portée.

Le mécanisme d'auto-guérison

Nous avons déjà mentionné que la mise en oeuvre des sphincters déclenche le mécanisme d'auto-guérison de l'organisme tout entier. Les effets en sont perceptibles à la surface du corps humain. La contraction et le relâchement des muscles annulaires mettent en action de nombreux muscles du corps humain. Tandis que chez les adultes on ne peut observer l'influence réciproque entre les sphincters et les autres muscles qu'au moment des exercices, chez le nourrisson, dont le fonctionnement naturel du corps n'est pas encore altéré, on constate aisément qu'au cours de la tétée, par exemple, les lèvres se contractent, entraînent les paupières, les poings se resserrent et les jambes fléchissent. Citons à ce propos le docteur Amit Yaroslavsky, pédiatre spécialisée en psychiatrie infantile et qui pratique elle-même la méthode Paula Garbourg: «En psychiatrie comme en pédiatrie, je suis en faveur de l'auto-thérapie, avec un minimum d'interventions extérieures. J'en ai eu une véritable révélation lorsque j'ai compris que mes mouvements de gymnastique n'étaient qu'un retour aux mouvements spontanés du nouveau-né. Après une longue observation et une analyse personnelle systématique, je suis parvenue à l'hypothèse selon laquelle la faculté d'auto-thérapie, manifeste chez le nourrisson, dégénère avec l'âge. La méthode Paula Garbourg permet de restituer à l'individu cette faculté, qui s'est étiolée au cours de sa vie».

A chacun sa réaction

Les hommes sont tous différents, l'état de leur corps et de leur santé variant inévitablement d'un individu à l'autre. Chacun donc ressentira à sa manière et selon son état personnel de santé les effets produits par les mêmes exercices sur les différentes parties de son corps. Avantages de l'auto-guérison et de la mise en oeuvre indirecte de la musculature

1) Les mécanismes d'auto-guérison et de mise en oeuvre indirecte de la musculature permettent au corps d'atteindre son propre équilibre et d'éviter ainsi un effort excessif ou une activité insuffisante. La méthode présente l'avantage de laisser au corps la liberté de réagir, soit par la contraction, ou par le relâchement musculaire, soit par l'activation du flux sanguin ce qui mène au réchauffement des organes ou des parties souffrantes.
2) Provoquer des mouvements involontaires des articulations par l'intermédaire des muscles annulaires est beaucoup plus aisé pour le patient que de faire des mouvements volontaires. Ceci présente un avantage considérable pour les arthritiques, dont la liberté des mouvements et leur ampleur sont très limitées.
3) Du mécanisme d'auto-guérison résulte un renforcement équilibré de tous les muscles. Pas de danger ici que certains muscles soient suractivés au détriment d'autres muscles, ce qui est une source fréquente d'altérations du système osseux. Le mécanisme personnel de l'individu «sait» exactement dans chaque cas, en quelle mesure il peut activer tel muscle, de préférence à tel autre.
4) La mise en oeuvre indirecte des muscles permet également le traitement des grands malades par cette gymnastique. Il suffit qu'un seul muscle annulaire, paupière ou lèvre par exemple, soit en bon état, pour être en mesure d'amorcer le mécanisme global de rééducation musculaire.

Une méthode exhaustive

La méthode Paula Garbourg est donc une méthode exhaustive, s'adressant à l'ensemble de l'organisme, une méthode «holistique» (pour emprunter à la terminologie anglaise). On ne traite pas un symptome isolé, on traite le malade comme un tout. La méthode est basée sur le rapport étroit qui existe entre les divers systèmes de l'organisme. Au fur et à mesure que le fonctionnement du corps s'améliore, on enregistre la disparition des symptômes résultant du mauvais état de tel ou tel système.

L'expérience acquise

L'expérience acquise au cours de longues années d'enseignement de cette méthode auprès de patients souffrant de troubles de toutes sortes, prouve que les exercices de gymnastique des sphincters ont apporté un soulagement considérable, voire la suppression totale des troubles et une amélioration notoire de la forme physique. La méthode est particulièrement efficace pour:
- la thérapie des douleurs liées à des troubles du système osseux;
- la rééducation consécutive à des accidents ou à des interventions chirurgicales;

- les troubles psychiques et états dépressifs;
- l'incontinence;
- les troubles de l'appareil respiratoire: allergies, rhume des foins, bronchite chronique, sinusite, asthme d'origine allergique ou autre.

Rapport entre les sphincters et l'appareil respiratoire

L'observation de personnes qui pratiquent les exercices de la méthode Garbourg permet de constater, sans équivoque, le rapport existant entre les sphincters et le système respiratoire. Le fonctionnement du diaphragme, par exemple, s'effectue simultanément avec celui des muscles annulaires, par conséquent avec les mouvements de contraction et de relâchement des paupières. Chez l'enfant qui dort, on distingue nettement que les mouvements des paupières s'accordent avec le rythme de sa respiration. L'expiration est accompagnée d'une légère contraction des paupières, tandis que l'inspiration est accompagnée d'un relâchement des paupières. Il s'agit d'un mouvement extrêmement ténu, mais incontestablement d'un mouvement manifeste à travers tout le corps de l'enfant.

Ce phénomène apparaît également chez l'adulte mais chez l'enfant, il est beaucoup plus facile à déceler. Ce faible mouvement du corps tout entier constitue à lui seul une gymnastique. Les exercices préconisés par la méthode Paula Garbourg ont des effets salutaires non seulement sur les personnes souffrant des voies respiratoires, mais encore sur celles qui ne présentent pas de symptômes pathologiques. Pour ces dernières, les exercices se soldent par un élargissement évident de la capacité respiratoire.

Effets de la gymnastique sphinctérienne sur les personnes saines

La méthode Paula Garbourg est en fait un processus de rééducation, permettant aux personnes saines de faire le meilleur usage possible de leur corps. Apprendre et pratiquer cette méthode ne signifie pas seulement effectuer des exercices. La technique a pour but de faciliter le fonctionnement harmonieux du corps dans ses activités courantes: marche, station debout ou assise, ainsi que tous les autres mouvements de la vie quotidienne. Cette méthode permet l'acquisition de bonnes habitudes et évite notamment les déformations du système osseux, si souvent responsables du mauvais état général.

La pratique régulière de cette méthode par les personnes saines est un excellent moyen de ralentir de façon continue les effets du vieillissement, entre autres, de même que réduire les conséquences physiologiques des états de stress. Cette méthode permet également de corriger certains troubles encore peu avancés, avant qu'ils ne prennent l'allure de symptômes pathologiques; c'est le cas des postures défectueuses ou de la respiration déficiente, qui, quand ils ne sont pas traités à temps, peuvent aboutir à de sérieuses altérations fonctionnelles. Qui plus est, la pratique de la méthode Paula Garbourg permet à l'organisme d'exploiter son propre potentiel au maximum.

Le rôle de l'enseignant

1) L'enseignant se contente de donner des instructions sans toucher le patient.
2) Son objectif est d'enseigner une méthode permettant au patient de la pratiquer seul, au bout d'un certain temps.

Importance de l'enseignement

Pour le patient, les réactions involontaires du corps aux stimuli des muscles annulaires sont tout à fait nouvelles, puisqu'il n'en a jamais fait l'expérience. C'est pourquoi il peut arriverque le patient ne se rende pas compte de certaines réactions, surtout quand elles sont à peine perceptibles, et, au lieu de laisser son corps réagir librement, il lui résiste inconsciemment. Cette attitude risque évidemment d'entraver le mécanisme d'auto-guérison, voire de provoquer des troubles supplémentaires.

Du fait que chaque exercice suscite une réaction différente dans le corps et met en oeuvre des muscles différents, le rôle de l'enseignant est de décider dans quelle mesure tel ou tel exercice est pertinent et adéquat à tel patient. Peu à peu, le patient apprendra à évaluer lui-même les bénéfices de chaque exercice et à choisir ceux dont il profite le plus.

Les personnes dont la santé n'est pas parfaite ne doivent pas tenter de pratiquer les exercices sans avoir reçu au préalable les indications nécessaires de la part d'un enseignant autorisé.

Attitude du corps médical à l'égard de la méthode Paula Garbourg

La méthode a été amplement décrite dans l'ouvrage de Paula Garbourg, paru en hébreu en 1982. Le livre est préfacé dans ces termes par le Pr. Y. Goldhammer, chef du service de neurologie de l'hôpital Sheeba de Tel-Aviv: «La médecine traditionnelle réagit avec une certaine suspicion d'ailleurs compréhensible face à la gamme infinie de thérapies non conventionnelles, surtout lorsqu'il s'agit de méthodes mises au point par des personnes qui n'appartiennent pas au corps médical. Ce n'est qu'après avoir fait ses preuves et parvenu à des résultats durables qu'une méthode de ce genre est prise en considération par les médecins. J'ai pu ainsi prendre connaissance de l'efficacité de la méthode mise au point, pendant une dizaine d'années, par Paula Garbourg». Malgré l'absence de recherche scientifique, ajoute le Pr. Goldhammer, «cette méthode est maintes fois parvenue à apporter des améliorations sensibles dans des cas où la médecine conventionnelle avait échoué». En conclusion il recommande la diffusion de la méthode et la mise au point de la recherche scientifique dans ce domaine.

La méthode Paula Garbourg soulève depuis quelques années l'intérêt croissant du corps médical. A l'heure actuelle, des personnalités marquantes de ce secteur s'y intéressent, l'appliquent et vont jusqu'à en faire l'objet de recherches préliminaires et de présentations dans les institutions médicales et hospitalières d'Israël.

A titre d'exemple, une expérience a été menée en 1989 à l'initiative du Pr. M. Aharonson de la Faculté de Médecine de l'Université de Tel-Aviv, sur des

personnes âgées vivant dans un institut gériatrique de Richon Letsion. L'expérience avait pour objet l'incontinence urinaire des patients et les résultats, publiés dans un article du Pr. Aharonson, se sont avérés convaincants: sur les quatorze patients ayant accompli un cycle complet d'entraînement selon la méthode Paula Garbourg, trois n'ont pas enregistré de progrès dans leur incontinence; deux ont marqué un progrès partiel; les neuf personnes restantes ont récupéré le contrôle total de leurs fonctions urinaires. Il est digne d'intérêt le fait que parmi les trois personnes continuant à souffrir d'incontinence urinaire, une a constaté une nette amélioration de sa mobilité et de sa capacité respiratoire, et une autre, un changement en mieux de son état général.

Par ailleurs, une recherche a été entreprise par le Dr. B. Morag de l'hôpital Wolfson de Holon sous la direction du Pr. Gottlieb de l'Université de Tel Aviv, dans le but d'évaluer l'influence de la méthode Garbourg sur des enfants présentant le syndrome de Down. La motricité du groupe soumis à la méthode Garbourg s'est améliorée de façon remarquable, à la fois par rapport à leur niveau de performances motrices précédent, et par rapport à celui du groupe témoin.

De même, la méthode Paula Garbourg a été expérimentée par le Dr. H. Tiferet, gynécologue et obstétricienne de l'hôpital Kaplan de Réhovot. Les résultats se sont également avérés encourageants puisque cette gymnastique effectuée en salle d'accouchement a réduit la durée des contractions et diminué considérablement l'intensité des douleurs des parturientes.
Plus récemment, la méthode a été introduite au centre de rééducation de l'hôpital Rothschild de Haïfa.
Par ailleurs, la Faculté de Médecine de l'Université de Tel Aviv a introduit un cours de gymnastique sphincterienne au programme de formation des kinésithérapeutes, au cours de l'anné académique 1989/90.

Dans les cliniques de consultation de l'hôpital Assaf Harofé, en parallèle aux méthodes de la médecine conventionelle on propose aussi des méthodes alternatives de soins, dont la méthode Paula Garbourg.

Les exercices de la méthode Paula Garbourg: description et remarques

Je crois nécessaire de donner, en premier lieu, quelques indications d'ordre général, valables pour tous les exercices de la méthode Paula Garbourg.

Les exercices peuvent être pratiqués dans différentes positions: station debout, station assise, allongé sur le dos, soit avec les pieds posés à plat sur un matelas, soit avec les genoux repliés vers la poitrine ou avec les jambes étendues. D'autres positions sont aussi possibles dans certains cas. Chacune a ses avantages et sa propre incidence sur les réactions du corps. Certaines positions induisent l'activation du sphincter antérieur, tandis que d'autres encouragent celle du sphincter postérieur. La station debout favorise les réactions spontanées de la partie supérieure du corps – la tête, les épaules, le dos – tandis que la position allongée, confère aux jambes une liberté de mouvements plus marquée.

La méthode ne prévoit pas de limitation quant à la fréquence ou à la durée des exercices. L'exercice est envisagé en tant que point de départ pour aiguiller les réactions spontanées de corps. C'est pour cette raison que la variation des exercices n'a pas d'importance dans la méthode. Ce qui compte, ce sont les réactions; par conséquent, si un exercice s'avère bénéfique, le patient peut le recommencer autant de fois qu'il le désire. Au fur et à mesure qu'il répète le même exercice, de nouvelles réactions apparaissent dans son corps. Ce sont des mouvements spontanés des differents organes et parties du corps, par suite des stimuli engendrés par l'exercice en question. Il ne faut pas résister à ces mouvements, bien au contraire, il faut y prêter attention et les encourager puisqu'ils constituent la manifestation extérieure du mécanisme d'auto-guérison.

Une grande partie des exercices consiste en la contraction et le relâchement de muscles annulaires ou en leur mise en oeuvre d'une autre manière.

Exercices des yeux

1. Les yeux fermés, contracter et relâcher les paupières à plusieurs reprises.
2. Les yeux fermés, contracter les paupières, puis les ouvrir au maximum à plusieurs reprises.

Exercices des lèvres

1. Contracter et relâcher plusieurs fois les lèvres.
2. Faire une contraction prolongée des lèvres suivie par une décontraction. Répéter l'exercice plusieurs fois.
3. Retrousser la lèvre supérieure vers le nez, en la soutenant avec la lèvre inférieure. On peut retrousser et abaisser la lèvre à plusieurs reprises ou bien laisser la lèvre supérieure retroussée le plus longtemps possible. Cet exercice incite entre autres les muscles du système respiratoire et exerce une influence bénéfique sur la respiration. Il rend aussi plus facile la respiration des asthmatiques, à une condition près: qu'ils soient capables de l'exécuter.

Exercices du sphincter antérieur (de l'urètre)

1. Contracter et relâcher le sphincter à plusieurs reprises, comme si l'on essayait d'arrêter l'écoulement de l'urine.
2. Faire une contraction prolongée du sphincter, suivie par une décontraction. Répéter l'exercice plusieurs fois.

Pour ce qui est des exercices du sphincter antérieur (urétral) je tiens à faire les remarques suivantes:

A. Ces exercices sont interdits aux asthmatiques, car ils risquent de provoquer une crise d'asthme.
B. Les personnes dont le sphincter antérieur est très flasque auront des difficultés à l'activer directement. Dans des cas pareils, on ne s'engage pas dans la rééducation immédiate de ce sphincter, ni d'autant plus dans son utilisation pour la rééducation indirecte des autres sphincters. Cette situation se pose souvent chez les patients souffrant d'incontinence urinaire. Dans ces cas, comme on le fait pour les asthmatiques, on active le sphincter urétral indirectement, soit en agissant sur les autres sphincters, soit par une autre série d'exercices que nous évoquerons plus loin. La stimulation indirecte du sphincter le renforce peu à peu et, avec le temps, le patient sera capable

de le contracter. Cette possiblité d'activer indirectement les sphincters du plancher pelvien est une des innovations et des grands avantages de la méthode Paula Garbourg.
La méthode Paula Garbourg n'est pas la seule à utiliser les sphincters du plancher pelvien pour traiter l'incontinence urinaire et le prolapsus utérin, mais ces méthodes qui se basent uniquement sur l'activation directe des sphincters inférieurs à la méthode Paula Garbourg consiste dans le fait que cette dernière voit dans la gymnastique sphinctérienne non pas un traitement local et limité, mais un moyen d'améliorer les fonctions de l'ensemble de l'organisme humain. C'est pour cette raison que, à l'opposé d'autres techniques, la méthode Paula Garbourg ne fait rien pour combattre les contractions musculaires et les autres réactions spontanées du corps, que certains thérapeutes considèrent comme parasites, non-essentielles et ne relevant pas de la rééducatin urogynécologique. Au contraire, la méthode Paula Garbourg encourage toute réaction spontanée, comme une contribution à l'amélioration du fonctionnement du corps tout entier sans pour autant amoindrir l'effet local des exercices.

C. L'observation des personnes qui pratiquent les exercices selon la méthode Paula Garbourg montre que la contraction du sphincter antérieur active les muscles abdominaux et fait fléchir la colonne vertébrale. Les exercices qui stimulent directement le sphincter antérieur, ainsi que ceux qui l'activent indirectement atténuent la convexité des lordoses. Or, l'on sait que les lordoses trop marquées sont souvent la cause de maux de dos. L'atténuation des lordoses fait donc disparaître ce genre de douleurs. Notons que, à leur tour, des lordoses trop convexes indiquent la faiblesse du sphincter antérieur, comme le font d'autres altérations de la posture.

Exercices du sphincter postérieur (anal)

1. Contracter et relâcher le sphincter postérieur à plusieurs reprises.
2. Contracter le sphincter postérieur en deux étapes, la deuxième plus soutenue que la première, puis relâcher.

Exercices simultanés des deux sphincters inférieurs

1. Contracter et relâcher les deux sphincters simultanément et à plusieurs reprises.
2. Contracter les sphincters en deux étapes, la seconde plus soutenue que la première, puis relâcher. Répéter plusieurs fois.

Après ces quelques descriptions et remarques sur l'activation directe des sphincters, je voudrais présenter un second groupe d'exercices, basé sur l'interaction entre les sphincters inférieurs et d'autres parties du corps. On a constaté que la contraction des sphincters inférieurs produit certains mouvements dans le corps, lesquels stimulent en retour les sphincters inférieurs. Par exemple, la contraction du sphincter antérieur s'accompagne souvent de l'écartement des doigts de la main, de même que l'écartement des doigts de la main incite la contraction du sphincter antérieur. Le sphincter antérieur se contracte aussi lorsqu'on joint le pouce et l'index en les pressant légèrement l'un contre l'autre, lorsqu'on fléchit les pieds, lorsqu'on tourne les yeux d'un côté à l'autre. L'exercice basé sur cette dernière réciprocité entre les yeux et le sphincter antérieur consiste à porter le regard d'une oreille à l'autre. Cet exercice active entre autres le trapèze et convient, par conséquent, aux personnes dont les épaules sont courbées. Le redressement des épaules entraîne l'élargissement de la poitrine et la respiration s'en trouve améliorée.

Le sphincter postérieur est pour sa part activé quand on serre le poing ou lors de l'extension du pied.

Il faut noter que, lorsque nous parlons de la contraction d'un seul sphincter, nous entendons par là qu'il se contracte davantage par rapport aux autres puisque, comme nous l'avons déjà mentionné, tous les sphincters travaillent simultanément et la contraction de l'un entraîne inévitablement celle des autres.

Cette intéraction entre les sphincters inférieurs et les autres organes et parties du corps est perturbée chaque fois que les sphincters ne travaillent pas normalement. Seul l'individu possédant un bon système musculaire annulaire peut se rendre compte de cette interaction.

Il existe aussi des exercices générés par les mouvements qui se produisent ou, qui tout au moins, devraient se produire dans le corps au cours de la respiration, mais qui, chez beaucoup d'entre nous et pour diverses raisons, ont cessé de se manifester. Il s'agit de mouvements infimes, mais qui ont un effet salutaire sur tout l'organisme. Les personnes qui pratiquent les exercices de la méthode Paula Garbourg se rendent vite compte que leur corps tout entier est impliqué dans la respiration. Nous avons déjà souligné le fait que la contraction et le relâchement des paupières accompagnent la respiration. Ajoutons que pendant la respiration, tous les sphincters sont activés et avec eux les diaphragmes: celui qui sépare la poitrine de l'abdomen, le diaphragme palatin, le diaphragme de la mâchoire inférieure et celui du plancher pelvien. L'activation des diaphragmes se fait toujours simultanément à celle des muscles annulaires. Si l'on contracte les paupières, par exemple, les diaphragmes se contractent aussi. la respiration est également assortie d'autres mouvements, tels la contraction et le relâchement des narines. Chez les personnes qui pratiquent la gymnastique sphinctérienne et dont l'organisme fonctionne mieux, on constate que l'expiration s'accompagne d'un mouvement rotatoire des mains vers l'avant, tandis que l'inspiration s'accompagne d'un mouvement des mains vers l'arrière. De même, pendant l'expiration, le sphincter antérieur se contracte un peu plus que le postérieur et provoque le rapprochement des orteils, tandis que le poids du corps se déplace vers la partie arrière des pieds. Par contre, pendant l'inspiration, c'est le sphincter postérieur qui se contracte davantage et provoque le rapprochement des talons et l'écartement des orteils: le poids se déplace vers la partie avant des pieds. Ceux qui ne pratiquent pas la gymnastique sphinctérienne auront des difficultés à s'apercevoir de ce processus, soit parce que ces mouvements sont très ténus, soit à cause du poids exercé par le corps sur leurs jambes.

La respiration est également accompagnée de mouvements des cuisses. On

peut observer ces mouvements chez les personnes s'exercant selon la méthode de la gymnastique sphinctérienne lorsqu'elles sont allongées avec les jambes pliées; le sphincter antérieur qui se contracte davantage que le sphincter postérieur au moment de l'expiration, active les muscles adducteurs et les cuisses se rapprochent; par contre, avec l'inspiration, c'est le sphincter postérieur qui se contracte davantage, activant les muscles abducteurs et alors les cuisses s'ouvrent.

Pour mettre en marche ces mouvements naturels, on pratique les exercices suivants, qui représentent en fait une intensification de ces mouvements spontanés:

1. Contracter et dilater les narines à plusieurs reprises.
2. En position allongée, joindre les gros orteils gauche et droit en les pressant légèrement l'un contre l'autre. Relâcher. Répéter plusieurs fois l'exercice.
3. Joindre les talons en les pressant légèrement l'un contre l'autre et relâcher. Répétez plusieurs fois.
4. Les bras le long du corps, tourner les mains vers l'avant et vers l'arrière à plusieurs reprises.

Exercices de la langue

On peut se servir de la langue aussi pour contribuer à la rééducation des sphincters et du corps tout entier. La langue entretient un étroit rapport avec les muscles de la gorge. Elle agit en tant que gouvernail de la colonne vertébrale et du corps tout entier. Le mouvement de la langue vers un côté de la cavité buccale exerce une influence immédiate sur la colonne vertébrale. Par exemple, quand quelqu'un a une dent mal placée, il a tendance à la toucher fréquemment du bout de la langue. Ce déplacement de la langue peut se trouver à l'origine d'une déformation de la colonne vertébrale. On peut donc se servir de la langue pour corriger certains défauts de posture.

1. Toucher avec le bout de la langue la partie interne de la dernière molaire de la machoire supérieure. Passer alternativement de la dernière molaire de gauche à la dernière molaire de droite.
2. Rétrécir la langue et la dilater. Répéter plusieurs fois l'exercice.

Les exercices de la méthode Paula Garbourg ont un effet cumulatif. Prenons un seul exemple, celui de la posture. Dès le début même de la gymnastique, on peut constater des changements de maintien, en particulier pendant la pratique des exercices. On voit le corps corriger de façon spontanée ses défauts: des épaules voûtées se redressent, telle lordose trop accentuée s'atténue, la colonne vertébrale retrouve sa longueur naturelle, le ventre s'aplatit. Puis avec le temps, le tonus des muscles s'améliore: des muscles trop contractés se relâchent, ceux qui étaient trop flasques se renforcent. C'est ainsi que de temporaire, la correction du corps deviendra permanente et que le changement se maintiendra bien au-delà des heures de pratique de la méthode. Au fur et à mesure que le patient accumule des heures de gymnastique, il se rend compte que le mécanisme de normalisation s'exerce sur tous les systèmes de son corps et conduit à un meilleur fonctionnement de tout son organisme. ☐

Ergotherapie und Geburtshilfe

Von Dr. med. Pia Buchegger, Oberärztin, Abt. für Psychosoziale Medizin, Universitätsspital Zürich

Einführung

Schwangerschaft und Geburt sind Ereignisse, die nur erfasst werden können durch Einbeziehung von biologischen, sozialen und psychologischen Einflüssen, d.h. eine individuelle, patientengerechte Betreuung ist von zentraler Bedeutung. Eine schwangere Frau möchte als erwachsene Frau mit eigenen Wünschen, Vorstellungen, Gefühlen und als aktive Teilnehmerin an einem neuen, spannenden oder auch angstmachenden Prozess angesehen werden. Ihr Wunsch nach Information ist nicht bloss Neugierde, sondern ein gesundes Zeichen für eine beginnende Verantwortung in der Mutterrolle und ein Versuch, sich in einer unbekannten Situation zurechtzufinden. Deshalb sind das Wahrnehmen und das Ernstnehmen ihrer Gefühle, die patientengerechte Information, eine Ermutigung, die eigenen Vorstellungen und Wünsche zu verbalisieren, die Voraussetzung für eine gute Kooperation. Weiter trägt ein solches Verhalten dazu bei, dass sie auch postpartal eine grössere Fähigkeit hat, ihre Bedürfnisse und die ihrer Kinder wahrzunehmen (1,2,3,4).
Um Frauen mit Risiko-Schwangerschaften diese optimale Betreuung zukommen zu lassen, wird eine interprofessionale (Sozialarbeiterin, Krankenschwester und Hebamme, Physiotherapie, Theologin, Ergotherapie) und interdisziplinäre (Geburtshelfer, Neonatologe, psychiatrischer Konsiliararzt) Zusammenarbeit nötig, wie dies im Frauenspital seit Jahren gehandhabt wird. Diese Frauen, die konfrontiert sind mit einer latenten Notfallsituation, mit dem potentiellen Risiko für den Fetus / Neonate und für sich selber, sind einer realen psychologischen Stressituation ausgesetzt. Sie wird möglicherweise noch verstärkt durch ein physisches Ungleichgewicht. Die Frau fühlt sich so für zwei Leben verantwortlich, hilflos und unfähig, ihre körperliche Situation zu ändern, gezwungen, ein vorsichtiges Leben zu leben. Wenn weitere Kinder zu Hause sind, wird ihr akut bewusst, wie beeinträchtigt ihre Fähigkeiten als Mutter sind, oft begleitet von Schuldgefühlen. Häufig leiden diese Frauen unter einem verminderten Selbstwertgefühl, nicht zu einer adäquaten Schwangerschaft und Mutterrolle fähig zu sein. In der Folge kommen Ängste vor der Zukunft, vor einem negativen Ausgang der Schwangerschaft auf. Studien zeigen dazu, dass Frauen mit komplizierten SS ein erhöhtes Risiko für postpartale Depressionen haben und dass sie ihre Kinder rascher als Frauen mit normalem Schwangerschaftsverlauf als krank wahrnehmen (4). Umgekehrt zeigt sich, dass psychische und soziale Stressoren einen negativen Einfluss auf die Schwangeschaft und das Geburtsgewicht haben können. Durch eine adäquate, multidisziplinäre Betreuung, vor allem bei längerer Hospitalisation, kann diesem jedoch positiv entgegengewirkt werden (5,6,7).

Als psychiatrische Konsiliar- und Liasonärztin sowie als Supervisorin der Ergotherapeutin habe ich immer wieder