

Entretien et aperçu général sur le Massage et la Gymnastique médicale

Autor(en): **Bex, Georges**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseur, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie**

Band (Jahr): - **(1952)**

Heft 122

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-930872>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Entretien et aperçu général sur le Massage et la Gymnastique médicale

L'art d'utiliser le mouvement dans le but de guérir est aussi vieux que les plus vieilles civilisations. Quand on examine les formes successives de l'éducation physique, on la voit d'abord exclusivement naturelle; l'homme subit l'influence du mouvement qu'il se donne en cherchant sa nourriture, en combattant pour son existence, enfin en pourvoyant à ses besoins et à sa défense personnelle.

Aussitôt que l'homme se mit à réfléchir au problème de la vie, il se rendit compte que les forces qui nous animent nous viennent d'énergies extérieures à nous-mêmes, et que nous les assimilons en nous par des actes bien déterminés comme la nutrition et la respiration. Ce qui caractérise cette transfusion de forces, c'est le mouvement la vie avec toutes ses manifestations, c'est du mouvement.

Il a donc paru logique à ces premiers observateurs d'appliquer le mouvement pour guérir des maladies qui leur semblaient provenir d'un manque d'exercice.

Chez les peuples d'Orient existent depuis la plus haute antiquité des pratiques religieuses qui embrassent l'hygiène et la médecine; leur but est le perfectionnement humain et la guérison des maladies par le mouvement et les moyens naturels.

CHINE

Au 18^{ème} siècle, un missionnaire, le Père *Amiot*, rapporte de Chine des documents précieux sur la fameuse secte des Tao-Cheu, corporation de bonzes guérisseurs qui florissait 25 siècles avant J.-C. Ces prêtres soignaient leurs malades par des exercices physiques que l'on a retrouvés dans leur livre, le «Kong-Fou». Ce sont en particulier des postures bien déterminées qui avaient pour but de congestionner ou décongestionner certaines régions organiques.

Ils alliaient à ces positions précises certaines techniques respiratoires qui devaient favoriser la circulation des énergies, car en Chine, à cette époque, on accordait

plus d'importance à la circulation des énergies qu'à la circulation des humeurs. A titre d'exemple, on peut citer le «inn» et le «iang» de l'acupuncture chinoise qui évoquent la circulation positive et négative des fluides d'énergies.

Ce système du Cong-Fou est vraiment un système complet qui ne s'adresse pas à quelques cas isolés seulement, mais aux diverses catégories de maux dont souffre l'humanité. Toutefois, ce n'est qu'au 18^{ème} siècle de notre ère que l'on peut retrouver une école qui, à l'instar de ce système, pouvait prétendre répondre à tant d'exigences.

L'idéal du Cong-Fou est le développement physique et psychique de l'adepte basé sur trois forces, à savoir: physique, psychique et chimique, l'air étant un gaz capable de modifier les composantes de notre milieu biologique.

Le Cong-Fou n'a jamais connu, comme les systèmes de chez nous, l'oubli total. Il a évolué, mais il existe toujours. Cependant, au dire des spécialistes, il aurait perdu de sa valeur.

INDES

Dix siècles avant notre ère existaient déjà aux Indes les fameux Vedas. Les Vedas constituent une sorte d'encyclopédie sacrée de toutes les connaissances que les brahmanes conservaient pieusement. L'Atharva Véda en est le 4^{ème} livre, il contient l'Ayar Veda qui est un vrai traité d'hygiène, de médecine et de gymnastique médicale.

De même source provient aussi le Yoga Pradipikâ qui, bien avant la parution de ce document classique, était enseigné oralement depuis les temps les plus reculés. Les lois de Manou consacrent la diète, l'ab-lution, le bain, la friction comme des obligations religieuses.

La secte des Yogi a poussé la connaissance des effets de l'exercice aussi loin que possible. Cependant, aux Indes comme en Chine, les exercices comme nous les

entendons ne sont guère pratiqués et l'on y fait plutôt usage des postures. J'ai déjà assez souvent parlé du Hatha Yoga pour ne pas m'y arrêter présentement, mais je tiens toutefois à rappeler que les asanas ou postures doivent être, par définition, stables et agréables. Essayez-les et vous les adopterez!

A ces asanas, on joint les exercices du Pranayama qui rend justement cette gymnastique hindoue supérieure à la notre. Le Prana est une force subtile qui ne s'explique pas par des formules chimiques ou autres; c'est le principe vital même, à la fois physique, psychique et chimique, c'est la vie en puissance!

On ne peut manquer d'établir un rapprochement entre Cong-Fou et Hatha — Yoga qui offrent beaucoup d'analogie: même préoccupation de la maîtrise du corps pour devenir maître de son esprit, à peu de chose près, mêmes moyens: postures et maîtrise du souffle.

GRECE et ROME

Il devait y avoir des points de contact entre la Grèce antique et l'Inde. Si Alexandre le Grand conçut un rapprochement entre les deux races et exécuta son expédition aux Indes, c'est que ces régions orientales attiraient les Grecs non seulement par leur richesse matérielle, mais aussi par leur civilisation qui, déjà en ces temps-là, était beaucoup plus intérieure et philosophique qu'extérieure ou matérielle.

Entre les mains des Grecs les traditions des peuples orientaux se développèrent et l'éducation physique devint un art poussé au plus haut point. *Platon*, le grand philosophe, a donné certains passages relatifs à la gymnastique et à l'hygiène qui sont assez conformes à la science moderne du mouvement.

Hippocrate, le plus grand médecin de l'antiquité, avait acquis une renommée universelle: il est considéré comme le père de la médecine. Son oeuvre est immense, elle influence encore actuellement certaines façons de voir qui n'ont guère changé. La médecine évolue, mais son point de départ restera toujours *Hippocrate*. Ce

premier médecin scientifique a eu un maître admirable dans la personne d'*Hérodikos*. *Hérodikos*, lui, est le père de la gymnastique médicale. Il était gymnaste. Or, à cette époque, le terme de gymnaste n'avait pas la même signification que de nos jours. Celui à qui on l'attribuait possédait la science universelle. C'était une haute personnalité qui jouissait du droit redoutable de vie et de mort sur les athlètes.

Il enseigna à *Hippocrate* les vertus curatives de l'exercice sagement dosé. Ce dernier, à son tour, par son enseignement, transmet ces techniques gymnastiques aux médecins romains parmi lesquels il faut citer *Antyllus*, *Oribase*, *Asclepiade*, *Celse* et *Gallien*. Rien de nouveau sous le soleil, et bien souvent dans les méthodes modernes, on en revient aux techniques des médecins précités. Cependant, il est très intéressant de savoir comment se présentait cette science à cette lointaine époque.

Nous devons à *Philostrate* des précisions sur les rapports entre la médecine, la gymnastique et l'art de frotter les corps. Il existait déjà une sorte de rivalité entre médecins et gymnastes. «Purifier les humeurs, assouplir ou fortifier, redresser était le fait du gymnaste. Le frotteur n'aurait su y parvenir sans faire souffrir le sang des hommes libres qu'étaient les athlètes. Si l'athlète avait subi quelque fracture ou blessure, ou encore qu'il ait la vue troublée, il fallait le conduire chez le médecin. Et l'auteur ajoute qu'au moindre succès le médecin se flattait de connaître toute la médecine, alors qu'en gymnastique la chose est bien trop vaste. Ces commentaires prouvent qu'à cette époque le gymnaste était obligé de se spécialiser. *Philostrate* termine son étude comparative en critiquant l'enseignement des médecins qui imposaient un art efféminé, impropre aux athlètes qu'il rendait paresseux en détériorant la bonne santé du corps».

Les anciens associaient toujours l'idée et l'action et ne pouvaient concevoir la spécialisation du travail de l'esprit sans la culture physique menée parallèlement. L'idéal de perfection et de beauté qu'ils recherchaient dans la nature humaine leur fit produire des merveilles.

Mais cet idéal dégénéra en un culte outrancier de la beauté physique, puis fut remplacé par la recherche du plaisir; le luxe et la mollesse avec leur inévitable cortège de vices de toute nature coupèrent les ailes à cet admirable élan vers la perfection divine. Ce fut la chute des plus belles institutions auxquelles succéda une dépravation inouïe.

La décadence de Rome s'accéléra avec les abus du cirque. Là, comme en Grèce, la recherche de la seule beauté physique, le culte des Héros, l'utilisation de la puissance physique à des fins guerrières et la corruption firent sombrer tout cet édifice gymnastique. Sous Constantin (306—337) le christianisme devint la religion officielle de l'empire et cet empereur parvint à arrêter un moment la décadence, mais ceux qui vinrent ensuite la précipitèrent. En l'an 394, l'empereur Théodose décréta l'abolition des jeux olympiques.

L'assée de tous ces excès qui n'avaient amenés avec eux que calamités et malheurs la multitude se tourna vers le christianisme et la mortification. Par un revirement assez compréhensible, le corps fut abandonné et méprisé au profit d'une exaltation passionnée des facultés cérébrales.

La nouvelle ère chrétienne réprouvait hautement les pratiques d'hygiène et de développement physique poussées jusqu'à la déification. On abandonna donc les soins du corps jugés inconvenants: le massage et la gymnastique tombèrent rapidement dans l'oubli. La médecine populaire en recueillit quelque peu, mais les charlatans surent mettre à profit cette aubaine inespérée.

Il y a ceci de commun entre les révolutions, c'est que, même sublimes, elles n'épargnent pas toujours les choses les plus dignes d'être conservées.

Il est cependant remarquable que rien de semblable ne se soit produit en Chine et aux Indes où le but de la gymnastique était différent du nôtre, sa doctrine moins dynamique mais plus stable.

Ce puritanisme dans les moeurs fit longue école et l'époque n'est pas encore très lointaine où, dans les pensionnats religieux, les jeunes filles prenaient leurs bains vêtues de longues chemises.

Nous vivons heureusement à une époque plus évoluée, mais saurons-nous nous borner à ne voir dans l'exercice qu'un moyen de devenir maître de notre corps, ou bien cette recherche de la beauté, et même de la santé, nous rendra-t-elle de nouveau esclaves de ce corps? Pourvu que notre «gueuille» ne nous devienne pas trop chère!

Au Moyen-Age, l'éducation d'un seigneur comportait un entraînement athlétique assez intense, adapté au rôle qu'il devait jouer, car la vie de seigneur à cette époque était faite surtout de luttes continuelles et de brigandage. La vie de château n'était pas de tout repos: les rois et les chevaliers excellaient dans quantité d'exercices athlétiques. La chevalerie et la noblesse avaient eu la précaution de conserver d'antiques traditions.

Montaigne a indiqué très nettement l'harmonie de l'être humain: ce n'est pas une âme, ce n'est pas un corps qu'on dresse, c'est un homme: «il n'en faut pas faire à deux; et comme dict *Platon*, il ne faut pas les dresser l'un sans l'autre, mais les conduire également, comme un couple de chevaux attelés à mesme timon.»

RENAISSANCE

La Renaissance apporta un bagage important de travaux relatifs à l'éducation physique aussi bien au point de vue historique qu'au point de vue philosophique et médical. Cette rénovation qui se produisit en Europe au XVe et au XVIe siècle remit en honneur la culture antique. C'est la découverte de l'imprimerie qui permit la vulgarisation des oeuvres des grands génies de l'antiquité.

Ambroise *Pare* (1517—1590), considéré comme le père de la chirurgie française a publié de nombreux travaux scientifiques et a traité quelque peu des mouvements et de leurs ressources.

Mercurialis de Verone (1587) publia également un ouvrage remarquable sur la *Gymnastique des anciens*.

Le physiologiste italien *Borelli* (1608—1679) fut pendant plus de dix ans médecin de la reine Christine de Suède et ce pays bénéficia de ses études sur le mécanisme des mouvements; son traité «*De Motu ani-*

malium» (Rome, 1680) fit oeuvre marquante dans la physiologie et semble avoir inspiré le fondateur de la gymnastique suédoise.

Enfin des précurseurs tels que Frédéric *Hoffmann* (1740) qui fonda l'école allemande et posa ses sept règles de la santé, *Rousseau* (1712—1778), *Pestalozzi* (1746—1790), l'apôtre de l'éducation naturelle, *Fuller*, de Londres (1740) avec son oeuvre «La médecine gymnastique», *Tissot* (Lausanne, 1772), «La santé des gens de lettre», *Tissot*, de Paris, avec un traité de gymnastique (1780) préparèrent les voies pour une période nouvelle sans toutefois entrevoir encore toutes les possibilités du traitement par le mouvement.

Nicolas Andry (1658—1742) peut être considéré comme le fondateur de la Cinésie en France. Médecin et doyen de la Faculté de Médecine de Paris, il est l'auteur de deux ouvrages importants: une thèse académique qu'il présenta le 4 mars 1723 et le 23 mars 1741, intitulée: «L'exercice modéré est-il le meilleur moyen de se conserver en santé?» et «L'Orthopédie» ou l'art de prévenir et de corriger dans les enfants les difformités du corps, le tout par des moyens à la portée des pères et mères et des personnes qui ont des enfants à élever (deux volumes avec figures, Paris, 1741). Ce second traité est le premier qui parut sur l'orthopédie et il donne à son auteur le droit de priorité.

Avant l'école suédoise, on préconise l'exercice, mais d'une façon pour le moins très singulière, dont voici un exemple extrait d'un petit traité intitulé: «Les vapeurs, l'hystérie et l'hypocondrie traités dans les deux sexes». L'auteur, le Docteur *Lebègue* (en 1767), y dit entre autre: «L'exercice est de première importance. Si vous ne pouvez pas faire de l'équitation ou des armes, il vous reste le jeu du volant et le jeu de paumes. Si vous ne pouvez pour une raison quelconque vous livrer à ces jeux-là, il ne vous reste qu'un exercice dit de chambre qui consiste à vous asseoir dans un fauteuil trémoussoir ou fauteuil de poste, vous éprouverez à votre gré les secousses d'une voiture plus ou moins cahotante». Ce fauteuil trémoussoir m'a paru fort divertissant, mais c'est

en vain que j'en ai cherché une image.

Un autre exemple encore tout aussi original, nous est donné par le Docteur *Tissot* de Paris qui dit ceci à propos du traitement des suites de fractures: «Il serait bon d'appliquer dans ces cas le traitement voluptueux que faisaient subir aux anciens Romains les filles que l'on soudoie. Que voilà une façon charmante et imprévue de préconiser le massage!

Le XVIII^e siècle voit entrer en scène des éducateurs tels que *Basedow* (1724—1790) qui ressuscita en Allemagne le goût des exercices et le système athlétique des anciens, *Amoros* (1770—1848), fondateur de la gymnastique en France, dont l'école s'ouvrit en 1820, puis *Nachtegall* (1777—1847), prédécesseur de *Ling*, fondateur d'une école de gymnastique pour femmes au Danemark dès 1808.

C'est en 1780 que fut publié un important ouvrage du Docteur *Tissot*, intitulé: «Gymnastique médicale et chirurgicale ou Essai sur l'utilité du mouvement ou des différents exercices du corps et du repos dans la cure des maladies».

L'auteur y plaça d'emblée la gymnastique dans les sciences médicales.

«C'est cette partie de la médecine qui enseigne la manière de conserver ou de rétablir la santé par l'usage de l'exercice».

Puis: «Lorsque les maladies, qui sont pour la plupart le fruit de l'intempérance et de l'oisiveté, eurent réduit les hommes à la triste nécessité d'avoir recours aux médecins, ceux-ci déjà convaincus sans doute que rien ne contribue plus à la conservation et au rétablissement de la santé qu'un exercice proportionné aux différences des complexions, des âges et des sexes et connaissant d'ailleurs le penchant de l'homme à tout ce qui était du ressort de la gymnastique, ne balancèrent point à s'emparer de tout ce que cet art pouvait leur fournir d'avantageux pour seconder les vues de leurs malades. A cette époque, la gymnastique médicale commença d'éclorre.»

Il rapporte l'origine de cette science à *Esculape*, puis à *Asclepiade*.

On trouve dans cet ouvrage de très intéressantes considérations sur les effets du mouvement: «Tous les remèdes du monde

ne peuvent tenir lieu du mouvement. Celui-ci a une influence morale, il donne la gaieté; l'auteur y souligne l'utilité de l'exercice modéré pour les blessés en période de cure, condamnés à garder le lit et soumis à une diète sévère: «Jamais le mouvement n'a rendu les membres perclus, il évite au contraire l'ankylose des articulations.»

Dans le chapitre relatif aux frictions, *Tissot* démontre leur utilité au point de vue, de la santé. Il attribue à *Ambroise Pare* le premier emploi de ce remède dans la cure des maladies chirurgicales.

«Les frictions ont à peu près le même effet que les exercices modérés, la circulation dans les vaisseaux de la peau est activée et l'action vitale augmentée sans l'introduction d'aucun médicament».

Puis il décrit les divers modes d'exécution de ces frictions qui peuvent être rudes, douces ou légères ou modérées et qui s'exécutent avec la main, avec une éponge, une flanelle ou une brosse. Enfin, elles doivent être adaptées à chaque individu puisque «l'effet qu'on se propose d'obtenir dépend de l'état de la personne, de sa sensibilité et de la finesse et de la texture de la peau».

Ling avait quatre ans au moment où parut la *Gymnastique médicale* de *Tissot*.

L'ÉCOLE SUÉDOISE

Pierre Henri Ling naquit en 1776. Il devint après des difficultés sans nombre — le créateur propre à tous les novateurs — le créateur de l'Institut Royal de Stockholm.

A cette époque son pays était ravagé par deux terribles fléaux: l'alcoolisme et la tuberculose, et l'idéal de *Ling* était d'assurer à son pays une race forte et saine.

Il avait beaucoup navigué et avait connaissance des pratiques de l'Orient, particulièrement des Chinois. Il institua la gymnastique sur les bases de la physiologie. Son système comportait trois parties que tous ses élèves devaient connaître: la gymnastique militaire qui devait redonner à cette nation conscience de sa valeur et la gymnastique médicale qui devait récupérer un précieux matériel humain.

A cette époque, il n'était pas surprenant

de voir des officiers d'armée mêmes s'occuper de gymnastique gynécologique.

Ling a basé son système sur l'unité intégrale de l'organisme humain. Qu'un seul organe souffre et tout le corps souffre, et c'est souvent en soignant l'ensemble que l'on guérit l'organe malade.

Il conçut trois formes de mouvements:

1^o le mouvement actif libre

2^o le mouvement actif à résistance

3^o le mouvement passif.

Ses bases sont donc toujours les nôtres. Il insista sur la nécessité de l'exécution parfaite, voulant obtenir non seulement des effets physiques mais également des effets psychiques.

Ses efforts furent couronnés de succès: l'alcoolisme et la tuberculose durent régresser, puis rendre gorge aux puissants assauts qui leur furent livrés.

Des hommes de grande valeur ont été les disciples de *Ling*. Parmi ceux-ci on peut citer: *Brauting*, *Hartelius*, *Georgii*, *Torngreen*, *Wide*, ce qui prouve que *Ling* était aussi un meneur d'hommes.

Il est intéressant de noter que *Brandt* est le créateur de la gymnastique gynécologique, dont l'histoire est à retenir au point de vue évolution.

Zander est l'inventeur de la mécano-thérapie, mais il l'a créée dans le but de combattre les maladies de la circulation et n'avait pas prévu l'emploi abusif qu'on en ferait plus tard.

L'élan donné par cette école suédoise devait même surpasser le choc qu'apportèrent les théories de *Louis Pasteur* qui laissèrent d'abord supposer, à l'époque, que la stérilisation poussée à l'extrême arriverait à vaincre tous les maux dont souffre l'humanité.

Mais on se rendit compte que ce n'était pas encore une panacée et que la thérapie physique offrait des moyens efficaces pour lutter contre les misères physiques.

Des quantités d'écrits prouvent l'intérêt suscité par l'école suédoise: de nombreuses thèses sur les positions du corps et les attitudes influençant la circulation, sur la migraine, sur les pressions auxquelles on soumettait les tissus, témoignent du degré de recherche dans l'étude de l'influence de la gymnastique.

Dans cette voie novatrice, il faut encore citer les travaux du Professeur Lucas *Championniere* sur le traitement par mobilisation précoce des fractures. Puis les nombreux travaux de *Lagrange* formant une encyclopédie à peu près complète de la gymnastique médicale, les mises au point techniques de *Tissie* de Pau et enfin pour arriver à *Marey* et son élève *Demesny* dont les publications sont à la base de notre conception moderne.

Un coup d'oeil rétrospectif nous révélera quelles sont les acquisitions que nous devons aux Suédois et quelles sont celles obtenues ces derniers temps.

Un certain préambule me paraît nécessaire: je semble prétendre que la gymnastique médicale est opposée à la médecine: elle l'est certainement quand la médecine anéantit le pouvoir naturel qu'a l'organisme de lutter contre des états pathologiques, par contre elle ne l'est plus quand la médecine construit sur la physiologie.

Hormis certains abus, on peut dire que la médecine moderne a repris les principes anciens de l'école de Salerno: notamment ne pas nuire.

La gymnastique médicale suit les mêmes voies. Ce n'est que par la soumission à ces principes que l'on peut progresser.

Il y a des cas où le mouvement s'impose et d'autres où il est nettement contre-indiqué. C'est la valeur du praticien qui fait la valeur de cette application et il est indispensable de posséder une connaissance approfondie des effets du mouvement et du cas à traiter.

Pour modifier des états pathologiques, il faut savoir choisir la forme et le dosage du mouvement qui doit être considéré comme un médicament. Le mouvement n'agit pas seulement mécaniquement; le corps à son tour réagit et les effets réflexes dépassent en possibilité l'effet mécanique.

Fléchir et allonger un membre est une action mécanique, mais les conséquences, quand il y a dosage, sur la circulation, sur la respiration, sur l'assimilation, etc., sont des effets réflexes.

Je crois qu'il n'y a pas grand chose à dire que tout le monde ne connaisse déjà sur la théorie du mouvement actif libre.

Cette méthode est basée sur des mouvements importants demandant des synergies musculaires, c'est-à-dire que voulant exécuter un mouvement de flexion, les muscles fléchisseurs entrent en action, mais les muscles antagonistes agissent de même. En somme tout se passe un peu à la façon des paysans qui, pour habituer un cheval à prendre conscience du char qu'il tire, freinent même au plat.

Pour économiser notre organisme, on a réalisé le frein en opposant une résistance: le mouvement actif à résistance qui est le mouvement le plus rééducatif parce que celui que l'on peut le mieux localiser: un seul groupe musculaire peut ainsi se contracter.

Le rôle des mouvements passifs est d'une valeur certaine. Ils imposent un état de relaxation aussi complète que possible. Le massage est le type le plus parfait du mouvement passif.

En règle générale, on applique l'exercice quand l'organisme est en voie de développement, de réparation, ou de convalescence, ou encore quand il est en état de déséquilibre chronique.

Pour mieux expliquer cette construction de l'école suédoise, j'en rappelle sommairement ci-après les grandes directives dans les troubles circulatoires, dans les affections des voies respiratoires, en gynécologie, en orthopédie, aux suites de traumatismes, etc.

La circulation réalise dans notre organisme l'office de transport des matériaux utiles et inutiles. Le coeur en est le moteur central; les exigences auxquelles il doit faire face sont de deux ordres: essentiel lorsque le coeur est au repos, extraessentiel lorsque nous devons satisfaire aux exigences du travail ou du sport.

La force extra-essentielle se présente comme un certain capital à gérer. C'est-à-dire que nous avons une force sans cesse mobilisée et une force de réserve qui n'est mobilisée qu'exceptionnellement par une course ou un effort extraordinaires.

Ceci se passe différemment dans les cas pathologiques suivants. Par exemple, si le coeur est affaibli parce que tout l'organisme l'est aussi, mais que sa force de réserve soit intacte, nous entraînerons le

coeur comme on entraînerait un muscle affaibli. — C'est *Orteil* qui a démontré la nécessité de l'effort gradué en instaurant sa fameuse cure de terrain. — Si le coeur est malade, pour compenser sa faiblesse, il mobilise continuellement sa force de réserve, obligé qu'il est de faire face à une situation désespérée. A l'intention de ce dernier cas, l'école suédoise a créé une thérapie de ménagement.

Si par des mouvements et un massage spécial sur les membres, on arrive à supprimer l'effort demandé au coeur, du même coup on l'économise. Ces mouvements seront alors avant tout des mouvements passifs agissant mécaniquement. Donc, d'une part, entraînement cardiaque et, d'autre part, ménagement cardiaque.

J'aborde la gynécologie en rappelant que *Brandt* est le créateur de la gymnastique gynécologique.

Brandt était officier gymnaste de l'Institut Royal de Stockolm. Il fonda un système qui enthousiasma les gynécologues de son époque. C'est à Ienna qu'il démontra, devant les médecins spécialistes de la question, le bien fondé de sa méthode. Les preuves signées des Professeurs sont irréfutables.

De partout en Europe, on tourna les regards vers Stockolm. La méthode de *Brandt* connut un triomphe sans précédent, et pourtant peu de temps après sa mort, on l'avait complètement oubliée. Ainsi naissent et meurent des méthodes, ce n'est que la valeur de l'homme qui fait la valeur de son intervention!

Brandt a basé sa gymnastique gynécologique sur le principe des vagues utérines: deux fois en vingt-huit jours, la femme subit une vague congestive, deux fois également la décongestion suit la congestion. La gymnastique pouvait-elle influencer des troubles dans la régularité de ces vagues *Brandt* a démontré que des exercices développant les masses musculaires dorsales et pelvitrochantériennes décongestionnaient les organes féminins. En effet, nous en avons la preuve tous les jours, une gymnastique abdominale intense augmente et précipite les règles.

La gymnastique gynécologique est donc basée sur la connaissance exacte des va-

gues et surtout des dates, soit des sommets, soit des creux de ces vagues auxquelles doit correspondre, suivant les cas, une gymnastique à prédominance dorsale ou abdominale.

Plus qu'ailleurs, c'est la précision des mouvements qui en fait la valeur, et c'est probablement à la mauvaise préparation gymnastique des gynécologues que nous devons l'oubli de cette spécialité.

Dans les troubles respiratoires, deux tendances ont eu leurs partisans: la première est elle de la surrespiration qui a du reste encore ses adeptes. Mais, en gymnastique médicale, il fallait aussi s'adresser aux troubles respiratoires et viser à un retour normal sans plus.

Les insuffisances respiratoires sont soit nasales, thoraciques, diaphragmatiques ou rythmiques. La nature de cette insuffisance, lorsqu'on la connaît exactement, nous dicte le traitement kinésique correspondant à appliquer.

Dans les troubles orthopédiques, l'intervention de la gymnastique médicale s'impose dans de nombreux cas; mais dans certaines circonstances, l'évolution des troubles nous permettra seule de régler le traitement. Ainsi, ce ne sera que dans une convalescence avancée que l'on rééduquera une tuberculose de la colonne ou d'une articulation.

Nombre d'affections orthopédiques requièrent notre intervention directe: pieds plats, pieds bots, luxation congénitale des hanches, etc.

C'est dans les troubles de la colonne tels que scoliose, cyphose, lordose, que nous pouvons nous faire tout particulièrement une idée du traitement suédois.

Il n'existe pas qu'un traitement unique de la déformation, car chaque cas demande une intervention particulière.

Il est important de savoir que l'on ne doit pas corriger un dos rond en favorisant une ensellure lombaire. Il faut assouplir mais en ayant soin de muscler: en effet, à quoi servirait-il d'assouplir si l'on ne contenait pas par des muscles le résultat acquis?

Il est évident que dans la gymnastique correctrice l'atrophie musculaire est moins importante que le manque de volonté. En

effet, certains déformés sont capables de se corriger momentanément. Dans ces cas-là, les séances devront donc être très rapprochées afin de recréer des habitudes statiques nouvelles. Il est tout à fait indispensable d'obtenir une collaboration intensive du malade.

Maladies de la nutrition: les maladies de la nutrition offrent beaucoup de similitude: les mêmes symptômes se retrouvent, ils constituent les syndrômes, comme par exemple les dyspepsies ou les névroses.

Dans ces troubles, il est indiqué de varier les exercices suivant le dosage de l'effort que l'on recherche pour augmenter les dépenses caloriques. A peu près comme on ferait pour un fourneau qui tire mal, on augmenterait le tirage en ouvrant l'air.

Il y a toute une catégorie de malades que l'on a appelés les «ralentis de la nutrition», cette appellation est justifiée, puisqu'il faut pour ce genre de malades chercher à augmenter la nutrition.

Pour cette catégorie, dans le traitement par les mouvements, on recherche plutôt la quantité que la qualité des mouvements, tandis que pour soigner un estomac descendu, on localisera davantage l'exercice de façon à épargner une fatigue à un malade déjà fatigué par son état.

Les traumatismes et leurs suites

C'est tout particulièrement le domaine du masseur qui est aussi un gymnaste médical. Ce problème est assez complexe: il y a deux écoles: ou l'on suit la méthode suédoise et l'on agit après un certain temps d'immobilisation, ou bien l'on adopte les théories du Professeur Lucas *Championnière* qui, ayant remarqué que l'animal sauvage se guérissait plus sûrement que l'animal domestique immobilisé par des appareils de contention, avait fondé sa méthode sur ses observations.

Durant toute sa vie professionnelle, Lucas *Championnière* ne connut pratiquement pas de séquelles de traumatismes diminuant fonctionnellement ses malades.

Mais depuis la découverte des rayons X, on se préoccupa davantage de rééducation millimétrique de la fracture et moins de réadaptation fonctionnelle. Il semble qu'actuellement on s'oriente de nouveau

vers la mobilisation aussi précoce que possible.

C'est encore dans le traitement des suites d'accidents que l'on a le plus abusé de la mécano-thérapie inventée, je le répète, par *Zander* dans le but de traiter les maladies circulatoires.

En principe, il ne faut jamais faire mal. La douleur est un signal d'alarme pour le Kinésithérapeute. On doit «roder» une articulation raidie, un peu comme on rode un piston neuf de voiture. Il importe surtout de gagner la confiance du blessé pour obtenir sa collaboration.

L'école suédoise a donc donné non seulement à l'Europe mais au monde entier un système absolument incomparable sur lequel des génies tels que *Lagrange*, *Tissie*, *Desmeny* sont venus greffer leur précieuse collaboration et l'ont beaucoup enrichi.

(à suivre)

Georges Bex.

La rédaction vous communique:

Opuscule paru:

La physiothérapie articulaire

par Emile Kunz

Nous vous informons qu'un collègue suisse, Emile Kunz, de Genève, vient de publier un petit ouvrage traitant de la physiothérapie articulaire.

On peut recommander très vivement la lecture de cet opuscule plein d'idées intéressantes et originales qui ne peuvent qu'enrichir les lecteurs.

Monsieur *Voillat*, le président central, a encore à disposition des ouvrages de MM. J. et M. Dupuis-Deltor.

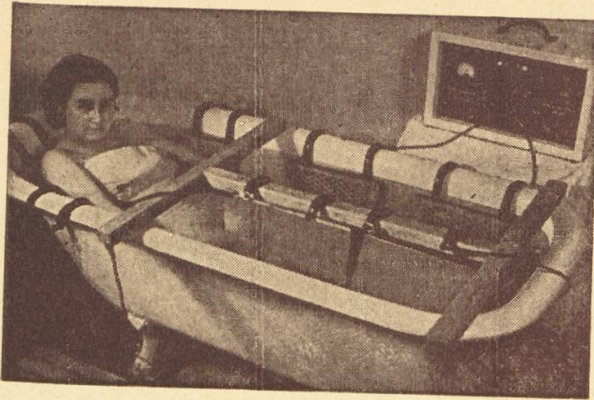
Cet ouvrage remarquable ne devrait pas manquer dans votre bibliothèque.

Pour l'obtenir, adressez-vous directement à Monsieur *Voillat*.

Dimanche 24 février prochain, aura lieu, à 10 h., à l'Hôpital Nestlé, à Lausanne, la réunion des cercles d'étude romands.

D'intéressants travaux vous seront présentés et chacun aura le privilège de pouvoir les discuter.

Invitation cordiale à tous. Venez nombreux!



Hydroelektrische Vollbäder für jede Wanne
 Kurzwellentherapieapparate
 Galvanisations- und Faradisationsapparate
 Lichtbäder nach Maß

BALDUR MEYER, ZÜRICH 8

Dipl. Elektrotechniker Seefeldstrasse 90
 Telefon 32 57 66

20 Jahre Erfahrung Erste Referenzen

VERBANDARTIKEL

mit Marke



sind Vertrauensartikel

Chemisch reine Verbandwatte

in Zickzack-Lagen und Preßwickeln

Floc praktischer Watzupfer und Nachfüllpackung

Kanta solide Gazebinde mit festgewobenen, nicht fasernd. Kant.; kleinste Breiten 1 und 2 cm

Gazebinden in allen Breiten

Imperma wasserfester Wundverband

Excelsior elastische Idealbinden

Elvekla elastische Verbandklammern

Compressyl Salbenkompressen, vorzüglich bei Hautverletzungen und Verbrennungen

Rumex Taschentücher aus Zellstoffwatte

Hymona Damenbinden

Silvis Gesichtstüchlein

Interessenten lassen wir auf Wunsch bemusterte Offerte zugehen

Verbandstoff-Fabrik Zürich AG.

Zürich 8 Seefeldstraße 153 Telefon (051) 24 17 17

Quarzlampen

Belmag-Hanau

Sämtliche Modelle im
 Abonnement, schon ab

Fr. 15.— monatlich

Verlangen Sie Prospekte!

Quarzlampen-Vertrieb Zürich 1

Limmatquai 3, Tel. 34 00 45

Thiorubrol

Das geruchlose Schwefelbad, welches den wirksamen Schwefel in organischer Bindung enthält. Für Kompressen und Bäder
 Indikation: Rheumatische Erkrankungen, Hautkrankheiten

In der Masseur-Praxis bestens bewährt
 Auskunft durch **WOLO A.-G., Zürich**

Les Masseurs-Physiopraticiens
 employent

la **CRÉME** pour massage et
 l'**HUILE** pour massage du Dr Dürst

pour provoquer chez leur patients une agréable sensation de chaleur. L'efficacité de ces produits est reconnue

Demandez des échantillons gratuits à la

Fabrique de Produits biologique et chimique

Zugerbergstrasse 21 Zoug

AZ
THALWIL



Vorteilhafte Preise!

PERPEDES - Fuss-Stützen

zur Korrektur und Schmerzbefreiung
von Senk-, Platt-, Hohl- und Knickfuss

Individuelle Massanfertigung nach eingesandtem Fussabdruck. Sehr leichte und dauerhafte Ausführung (Leder- Holz- Spezialtechnik)

PERPEDES - Fuss-Corsets haben sich tausendfach bewährt gegen Spreizfuss - Festes Gewebeband -

PERPEDES - Fuss-Stützenband gegen leichten Senk-Spreizfuss
Dies sind die Erzeugnisse aus über 40jähriger Erfahrung

PERPEDES ist die Vertrauensmarke für orthopäd. Spezialitäten und zugleich die älteste schweiz. Fabrik auf diesem Gebiete - Wwe. A. Sochor, Zürich 10-49 (Höngg) Bläsistr. 20



Körperbürsten in jeder Ausführung
beste Qualitäten (Auswahlsendung)
EINKAUFSTELLE THALWIL

Redaktion:

Administration und Expedition: Für den deutschen Teil: Oskar Bosshard, Mühlebachstrasse 34, Thalwil

Für den französischen Teil: George Bex, Rue Centrale 21, Lausanne

Inseratenteil: Buchdruckerei W. Plüss, Zeughausstrasse 17, Zürich 4

Erscheint 2-monatlich