

C H A P I T R E

10

**TRAITEMENT
DE LA**

**PERI-ARTHRITE
ET DU**

TENNIS-ELBOW

FATIGUE ET ORTHOPEDIE

-TENNIS-ELBOW- L'HOMME TEND A REGARDER DROIT.

L'orthopédie obéit pour une grande part à des lois physiques. On conçoit que telle inégalité des charges contracte un côté et étire l'autre, lequel s'en fatigue... Cela paraît trop simple et tout le monde est d'accord. Cependant, au tennis, le bras qui sert de balancier agit dans l'espace, tel un contre-poids au geste sempiternel du tennisman. Le bras qui ne tient pas la raquette se subitise et contracte, alors que l'autre se trouve élongué. Ce n'est pas toute la fatigue professionnelle du tennis-elbow certes.

Mais il faut savoir masser plutôt le bras (le coude) qui ne tient pas la raquette, lequel ne se plaignait de rien. Elémentaire, mais où voit-on cela affiché ?

De même les hauts de dos qui s'arrondissent, n'est-il pas élémentaire de penser que les contractures sont devant la poitrine, et qu'à l'extrême, masser trop le dos dorsal devient suspect sinon dangereux. Vous ne le verrez jamais écrit jusqu'alors. Autrement dit, ces fatigues des personnes âgées qui se voûtent sont récupérables et d'autant plus que ces patients ont peu de muscles, j'entends de tonicité et des contractures qui se massent d'un doigt. Les redresser leur permet de mieux respirer. C'est pourquoi, il ne faut les débloquer avant avril, car en libérant ces alvéoles redevenues jeunes, vous exposez en hiver aux complications pulmonaires. Vous noterez alors la disparition de beaucoup de fatigue, dont probablement des petits ralentissements des moyens intellectuels. En effet, les cellules cérébrales sont plus avides d'oxygène que les autres. Ce raisonnement peut faire sourire.

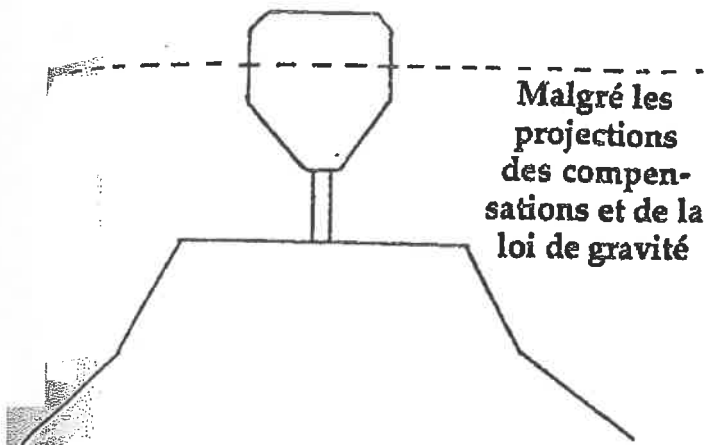
Nous voilà rassurés sur les mathématiques orthopédiciennes. Elles ont leurs limites. Ainsi, malgré toute fatigue ou souffrance, quelque signification que l'on donne aux mots, l'homme défie la géométrie. Qu'un genou souffre, il dévie la colonne lombaire plutôt latéralement, la colonne cervicale compense de l'autre côté. Le fil à plomb mesurerait les déficits ou compensations, mais

LE REGARD DE L'HOMME TEND par éthique à briser ses vertèbres cervicales, s'il le faut mais à

REGARDER DROIT.

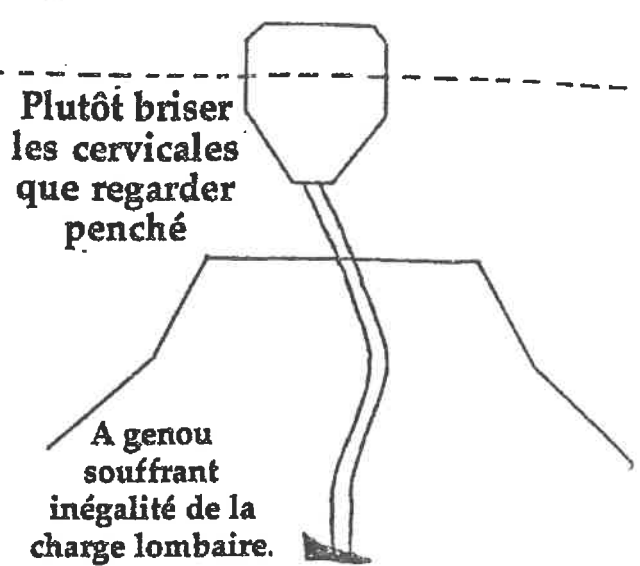
Ces yeux, ces petites bulles sont des niveaux...
Alors, bonjour la fatigue...

CERVICALES



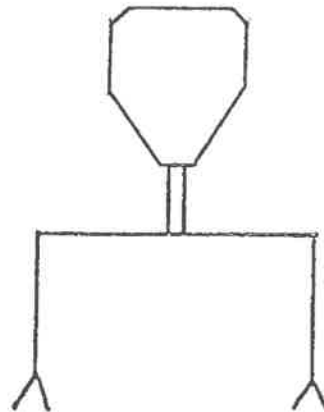
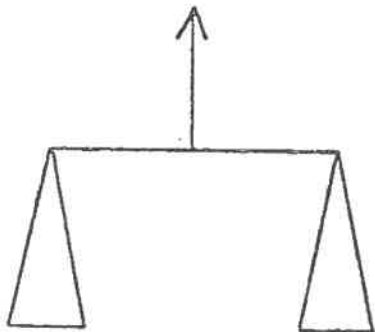
Malgré les projections des compensations et de la loi de gravité

EN DEPIT DE TOUTES LES LOIS ORTHOPEDIQUES, MATHÉMATIQUES, L'HOMME TIENDRA TOUJOURS A L'HORIZONTALITE DE SON REGARD.

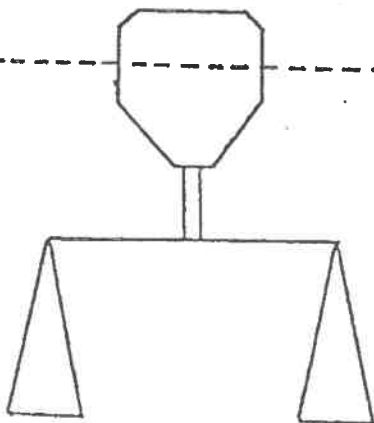


Plutôt briser les cervicales que regarder penché

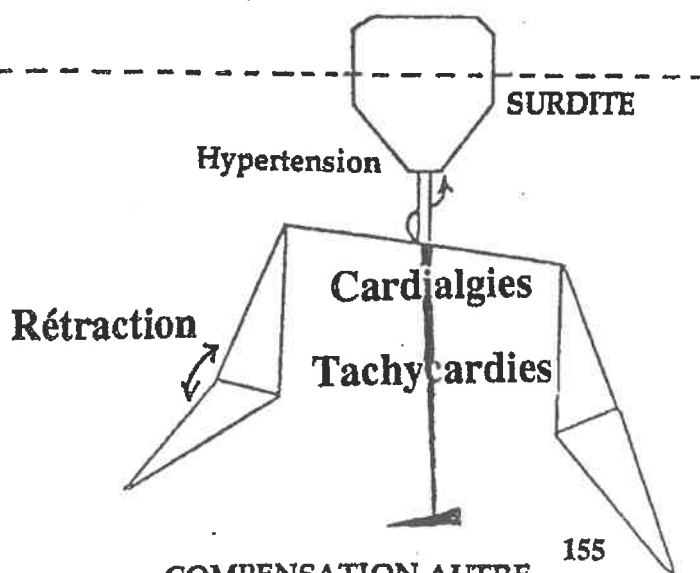
A genou souffrant inégalité de la charge lombaire.



IL EST TOUJOURS MONSTRUEUX DE SOIGNER UN SEUL SEGMENT QU'IL SOIT : CERVICAL, BRACCHIAL, LOMBAIRE, DORSAL, COXARTHROSE, SACRO-ILIAQUE, POIGNET, GENOU : SOIT IL DECLENCHE SOIT IL PROVIENT.



Il faudrait tout reprendre dans les livres comme on reprend tout dans le traitement. Réciproquement, un déplacement en haut, initie un genou 5 ans plus tard



COMPENSATION AUTRE PROVOQUANT UN TENNIS ELBOW

GENERALITES

Lorsqu'on doit soigner un bras, on ne peut éviter de soigner l'autre. Flagrant aphorisme pour le tennis-elbow. On soigne donc toujours les 2 bras. Mais on soigne l'autre bras appendu aux cervicales.

Donc, nous massons le cou. Tous les muscles du cou vont pratiquement à la poitrine. Je masse poitrine et dos dorsal.
Je masse le ventre.

Les amortisseurs, ou, si l'on veut, les courbes du dos interfèrent. Parfois je masse les lombaires. Les contractures de la cuisse antérieure tirent le bassin en avant. Je masse la cuisse antérieure.

différents étages du corps.

Le grand droit élève la tête et tient donc toute la colonne vertébrale. Je rééduque le grand droit : abdominaux !

La course à pied est fortement correctrice latéralement de la colonne vertébrale : je conseille la course.

Le diaphragme abaisse les côtes élevées par les muscles du cou. Je m'essouffle; puis, à la faveur de cet essoufflement, je parviens à des expirations plus longues. J'étends les muscles, les plus secrets et inaccessibles de mon cou.

J'ai donc massé un peu tout pour soigner les bras qui dépendaient du cou, auquel ils sont appendus comme des balances.

Je rééduquerai également tout depuis les genoux et la voûte plantaire à la sacro-iliaque, et les abdominaux pour la 5^e lombaire.

Et même de toute ma vie, je ne laisserai aller la tonicité de la contention de mes articulations, grâce à l'entretien analytique de mes muscles nobles : les grands droits et l'abdomen et les biceps.

PERIARTHRITE ET TENNIS- ELBOW

Même travail et même espérance de soulagement pour des problèmes circulatoires dans les mains qui picotent au matin. Quand le tendon gèle (immobilité, rhumatismes), ou gonfle par excès de travail, il ne peut se dilater dans la coulisse bicipitale.

Le tendon gonflé gêne et obture presque l'artère, la veine, et comprime jusqu'au nerf. Il joue alors le rôle d'un garot. L'exemple de ce tendon qui, à l'extrême, peut arriver à se calcifier est typique des manifestations et de la physiologie des tendons.

Le retentissement de cette altération sur le biceps lui-même n'est pas immédiat. Ce sont les muscles abducteurs de l'épaule qui ne peuvent écarter le bras, et la main de ce fait, ne peut se porter en arrière. Cette maladie passe d'un bras à l'autre, ce qui confirme nos adages comme quoi nous ne massons jamais un membre sans l'autre. Mais dans ce cas, l'effet est beaucoup plus dramatique. Les Romains appelaient cette maladie celle du TERSOR ANI, c.à.d. de ceux qui ne peuvent plus se torcher seuls. Elle est génératrice d'un nombre incalculable de suicides inexplicables. C'est une des conditions humaines la plus pénible.

C'est pourquoi il faut rééduquer les 2 bras, devant une glace, car on ne s'imagine pas de travers et moins encore faisant un geste inexact par rapport à l'autre, ce qui est la propension classique. 1 kg dans chaque main et alternativement toucher cuisse antérieure avec le dos de la main, tandis que l'autre main touche l'épaule opposée; Tous les 2 jours c'est un maximum. Au début, les douleurs sont réveillées. Ne pas forcer, on ne travaille pas sous la douleur. Il n'y a pas de chiffre, chacun a les siens, qu'il faut compter. Ils changent, et il faut chaque fois dépasser la saturation qui présente une boule dans le muscle. 5 à 10 mouvements de plus. On est seul en face de soi pour guérir une périarthrite.

N'oublions pas que, dans ce travail, le trapèze participe qui n'est pas séparé du biceps dans la fonction.

LE MUSCLE.

La notion classique que nous avons reçue de la constitution d'un muscle est celle-ci : 2 tendons aux extrémités et un corps charnu extensible au milieu.

Précisons qu'un muscle est constitué de faisceaux de fibres agglomérées entre elles comme des câbles.

Chaque fibre est ainsi construite : une succession de disques sombres (élastiques) et de disques clairs (très peu irrigués).

Cette répartition bien équilibrée au centre du muscle représente le corps charnu du muscle. Aux extrémités, cette même fibre est constituée uniquement de disques clairs de moins en moins extensibles, vraiment peu irrigués, puis desséchés et point du tout extensibles. C'est le tendon.

Lorsqu'un muscle travaille trop, l'alternance des disques sombres et clairs peut gagner sur le tendon. Surchauffe, élongation, déchirure, désinsertion.

Réciproquement, en ne faisant rien, les disques clairs desséchés gagnent sur la partie centrale du tendon. Claquage possible Tendinite. L'inertie est une grande violence. Trop d'activité également. Et l'entraînement un perpétuel souci de rendement maximum du muscle bien irrigué.

Il y a un stade où le dessèchement du tendon est tel, que non seulement il perd son élasticité, mais va jusqu'à se calcifier.

C'est l'affaire de la péri-arthrite de l'épaule. Les contractures sont déjà de même obédience. Et la vieillesse. Et les carences alimentaires.

Il conviendra donc de ne jamais faire de rééducation tous les jours. Sur un cas récent, les premières rééducations ne pouvant que viser juste, présenteront des douleurs réflexes d'adaptation qui devront être respectées.

ON NE TRAVAILLE PAS SUR UNE DOULEUR PROVOQUÉE.

Il faut comprendre, en effet, qu'un tendon situe sa rééducation dans la juste mesure.

Si on en fait trop, il s'échauffe. Et on ne peut au tout début - puisqu'on vise juste - ne pas provoquer cette réaction.

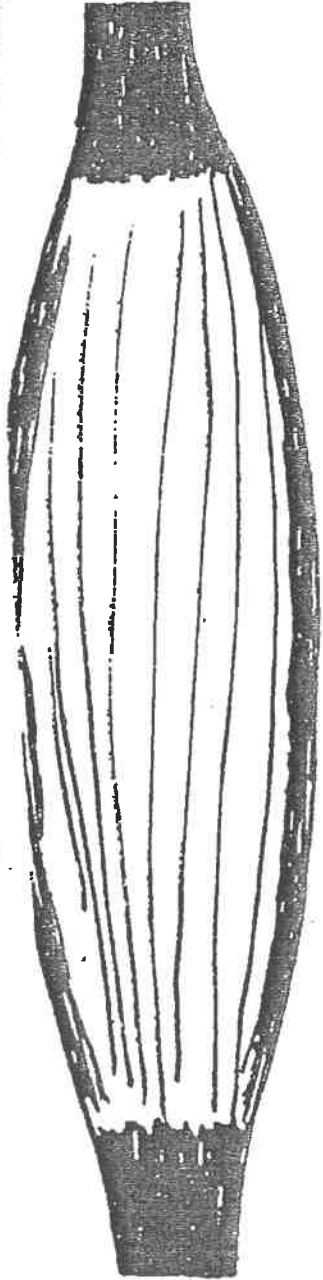
MUSCLE ET FIBRE

NORMAL

TROP

PAS
ASSEZ

L'IDEE
reçue



LE MUSCLE

Si on ne fait rien, il se dessèche. Donc on rééduque tous les 2 jours. Jamais tous les jours. Et en respectant la douleur survenue après travail, donc parfois tous les trois jours. Selon les progrès on augmente les chiffres. Le nombre de mouvements changeant selon la maladie, la longueur des segments, l'âge, la personne et le sexe, l'état du coeur, du souffle, j'ai failli dire l'encaissement, la récupération, l'investissement de chacun. Ce nombre de mouvements change, certes, mais s'établit sur un critère : il faut que chacun travaille jusqu'à son seuil de saturation et quelques mouvements au-delà. Il faut un minimum d'agressivité pour composer un travail où les limites du muscle ou tendon soient sollicitées : ils sont la cible. La FONCTION fera l'organe. Ce seuil de saturation un peu dépassé, en certains cas seulement affleuré, change sur la personne, à chaque fois. Si les gens ne comptent pas, ils remarquent moins les résultats que produit leur physiologie améliorée. Ils peuvent également avoir des surprises. Parfois des saturations qui durent 4 jours d'endolorissement suite à un bon travail. Il faut ne pas travailler dans la douleur provoquée. Mais aussi il doit se produire vers la 3ème semaine de rééducation quand le muscle rétracté a repris sa longueur initiale, une modification des chiffres. Le muscle étant redevenu long, le bras de levier est plus long, le mouvement coûte. Les chiffres rétrogradent de moitié. C'est une bonne nouvelle ! Il faut continuer à travailler 2 mois.

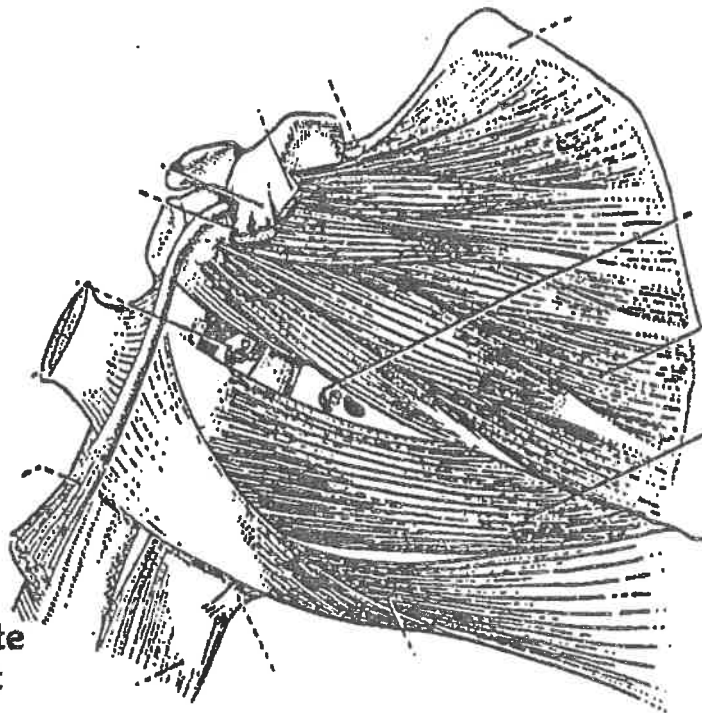
Une articulation joint deux os grâce surtout à un muscle majoritaire que j'appelle muscle noble. Un seul mouvement sur le meilleur muscle obtiendra des résultats d'irrigation majeure pendant le premier mois. Après quoi, j'entends après les premiers résultats, on affinera le geste. Je maintiens quand même, malgré tout que chaque articulation établit sa contention exacte, délabrée ou excessive grâce à un seul muscle. Et vous pouvez faire tout ce que vous voulez dos et bras et discuter de soin. Tout masseur vrai, sait que, malgré toutes les conceptions divergentes : que ce soit les élongations, éthiopathie, rebouteux, massages, rhumatologues, médecins de médecine physique, ostéopathes, au bout du compte, j'ai toujours vu les gens sérieux s'accorder à dire : quels que soient les moyens, c'est la rééducation qui, en fin de parcours, assume la contention retrouvée et la pérennité du résultat.

Remettre en place, soigner l'origine (contracture), (origines de lumbago). Soigner résultante, remise en place, posture, élongation, amaigrissement. Toujours en finalité : rééducation non erronée sur les indiscutables mouvements.

Je ne me suis jamais autorisé à prescrire de médicaments. Quelquefois, un médecin instruit de nos méthodes, prescrivait certains anti-inflammatoires prudents, pouvant atténuer ainsi les premiers départs de la rééducation. Cependant pour le dos où l'effort est puissant, l'aspect vaso-constricteur de certains anti-inflammatoires est contradictoire à l'effort du coeur.

D'autre part, il n'est pas assez cité que le café et l'alcool sont vaso-dilatateurs, surtout au niveau des arborisations nerveuses terminales les plus fines. Abstention donc au début du traitement.

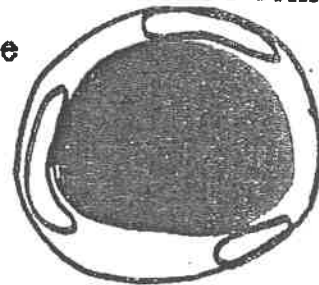
**CE LONG TENDON
DU BICEPS PASSE
DANS UNE GOUTTIERE
OSSEUSE QUI NE PEUT
SE DILATER.
QUAND LE TENDON
GONFLE IL COMPRESSE
ARTERE VEINE ET NERF
QUI PASSENT DANS
LA MEME COULISSE**



**Toute l'affaire de la pérarthrite
est de rééduquer docilement
le tendon du biceps, dont la
fonction n'est pas hostile
à l'exercice.**

veine compressée

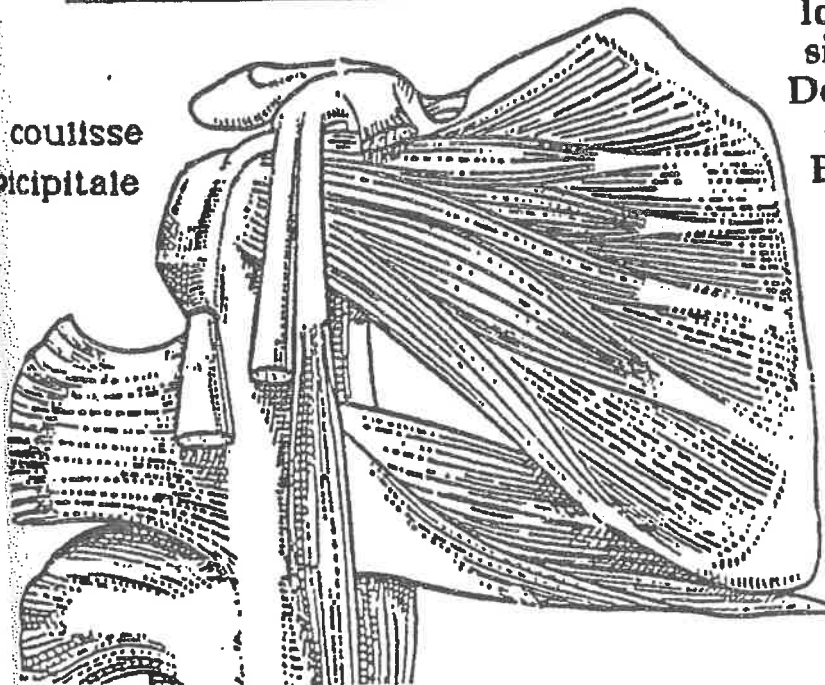
artère compressée



nerf compressé

LA PERI-ARTHRITE SCAPULO-HUMERALE

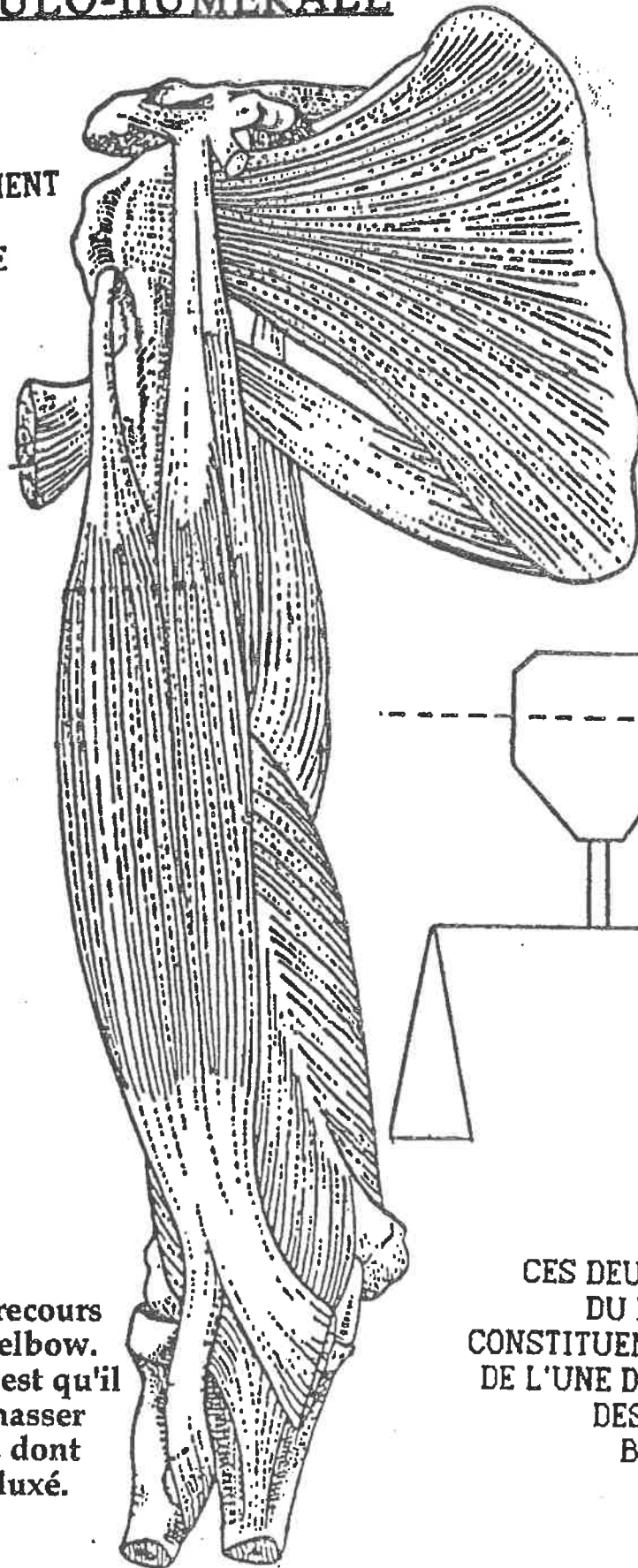
coulisse
bicipitale



**Le tendon gonfle si l'on en
fait trop. Le tendon se calcifie
lorsqu'on en fait peu. Ou
simplement se dessèche.
Donc travailler un jour sur
deux, un jour sur trois.
ET attendre le deuxième
mois pour effectuer les
mouvements de
latéralité très prudents
de l'épaule.**

LA PERI-ARTHRITE SCAPULO-HUMERALE

LIEU DE L'ENFERMEMENT
OSSEUX
COULISSE BICIPITALE

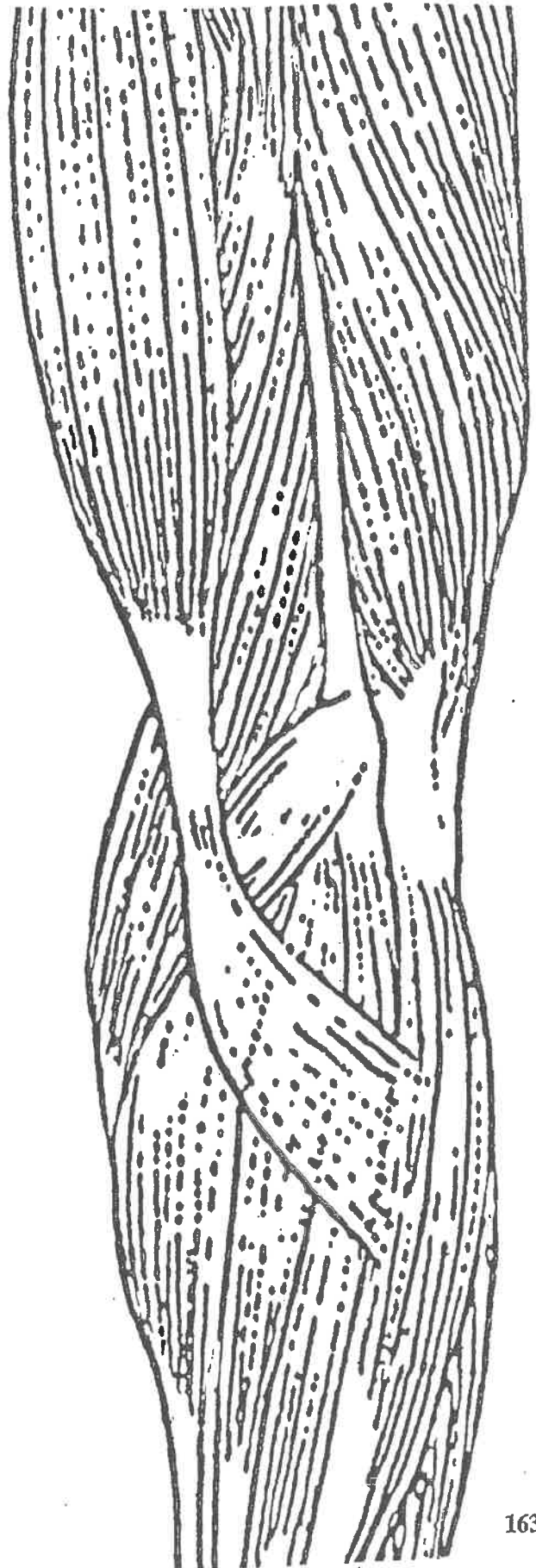


Voila l'un des recours
pour le tennis-elbow.
Mon avis référé est qu'il
faut surtout masser
le bras opposé, dont
le coude est luxé.

CES DEUX TENDONS
DU BICEPS
CONSTITUENT LE PLATEAU
DE L'UNE DES BALANCES
DES DEUX
BRAS

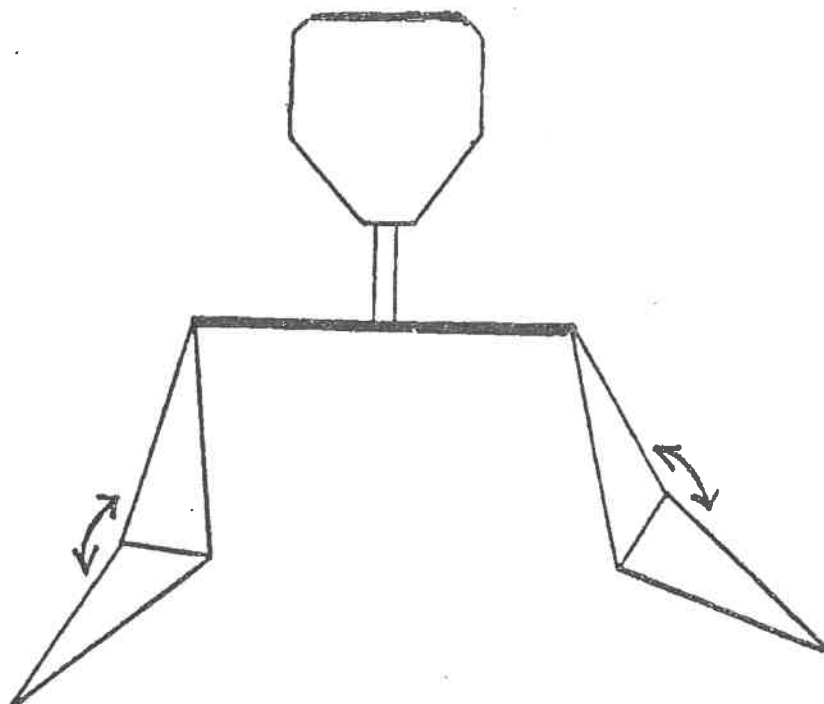
TENNIS-ELBOW

Si l'on comprend
que le
biceps se termine par
une
aponévrose sur les
extenseurs du
poignet
et de la main on
conçoit que la
rééducation du biceps
soigne et guérisse
indirectement le
TENNIS-ELBOW



TENNIS-ELBOW

Déblochage du coude opposé dans le tennis-elbow.



Cette manoeuvre se démontre seulement et ne s'effectue que sur des gens bien massés selon mes techniques. Comme il faut bien une heure de massage pour y parvenir, cette méthode ne peut être enseignée par des théoriciens inadaptés à la sensibilité du massage. Je l'ai démontré des milliers de fois pendant 35 ans. On soulage dès lors tout le dos dorsal, cou et bras, dans la mesure où le massage préalable inhibe les muscles suffisamment, afin qu'ils donnent leur assentiment.

Néanmoins, si une crampe a un circuit cérébral, puisqu'elle échappe à la volonté motrice, je pense que dans une notion temporelle plus longue, la contracture qui est une mémoire, une réserve, un rappel, obéit au temps plus long du système neuro-végétatif. L'efficacité se moque de l'éloquence...

Tout l'effort du tennis est un bassin fixé à terre par les pieds, et l'axe des épaules, qui tourne au-dessus et tellement spécialisé chez les professionnels champions, qu'on les opère souvent à 25 ans des vertèbres, vu que le rapport de la sacro-iliaque est mal compris, quand ils présentent une pubalgie. Le bras qui frappe dans la latéralité c.à.d. au mieux de sa puissance, est compensé par le balancier de l'autre bras, où tout l'élan donné arrive à ce point mort du coude. Ainsi, tout parvient au côté opposé où une contracture se compose. C'est elle qui élongue, en plus du jet puissant du service, le coude tenant la raquette.

Il faut alors débloquer ce coude opposé. C'est lui qu'il faut masser et très peu l'autre, qui est étiré, déjà !

