

Échographie en réadaptation

Les physiothérapeutes utilisent l'échographie afin d'évaluer la morphologie et le comportement des muscles et des tissus mous connexes lors d'activités physiques. Les progrès réalisés dans les dix dernières années dans la compréhension des mécanismes de contrôle moteur, particulièrement des muscles stabilisateurs du pelvis et de la colonne, ont éveillé l'intérêt clinique pour l'échographie en réadaptation, puisqu'elle représente un moyen non effractif de détection de l'activité des muscles profonds, souvent appelés "muscles clés". L'activation normale des muscles profonds est essentielle pour éviter la douleur lombaire et maintenir une posture correcte.

L'application clinique a surtout consisté à la rétroaction (*biofeedback*) afin de fournir des preuves visuelles de contraction pour assister la réadaptation. Cette rétroaction visuelle est extrêmement utile au physiothérapeute et au patient pour évaluer le recrutement normal pendant l'exercice. Il est particulièrement intéressant d'observer le mur abdominal antérolatéral pour évaluer la contraction des différents muscles abdominaux, incluant le muscle le plus profond soit le transverse de l'abdomen, de même que le muscle multifide dans les régions lombaire et pelvienne en lien avec la douleur lombaire. L'imagerie du plancher pelvien constitue aussi un ajout prometteur dans la gestion de l'incontinence urinaire pour la santé des femmes.

Qui peut profiter de cette technologie?

1. Toute personne qui souffre de douleur lombaire peut tirer profit de l'imagerie de ses muscles clés afin que les exercices prescrits soient mieux définis.
2. L'individu en bonne condition physique qui veut savoir s'il utilise ses muscles clés de façon appropriée et efficace. En étant conscient du recrutement inapproprié de ses muscles, l'individu peut éviter des blessures de surmenage, ce qui est particulièrement important chez les athlètes.
3. L'individu qui commence un programme de mise en forme profitera aussi du fait d'apprendre à contracter ses muscles de façon appropriée ce qui l'aidera à prévenir les blessures.

Si vous voulez en savoir davantage concernant les muscles profonds du tronc qui stabilisent votre colonne, appelez-nous et prenez rendez-vous avec un physiothérapeute de la clinique de Physiothérapie Maheu Killens.