



DESCRIPTION DE LA METHODE MEZIERES

Equilibre

Indications

Moyens

Objectifs

Principes

Résultats

FONDEMENT ET ORIGINALITÉ DE LA METHODE MEZIERES

La Méthode Mézières est une méthode de rééducation conçue et élaborée dès 1947 par Françoise Mézières, kinésithérapeute.

Elle considère l'être humain dans son ensemble et se distingue par une approche différente de l'homme et de la maladie.

Observation capitale : les muscles du corps sont solidaires et réalisent des chaînes, notamment ceux situés à sa partie postérieure. Leur tendance habituelle va dans le sens de l'excès de tension et du raccourcissement ce qui a pour conséquence de limiter les mouvements et de perturber la statique du corps par le jeu des adaptations et des déformations, mais aussi des douleurs, qui ne sont en fait que des effets d'une cause plus lointaine dans le temps et dans l'espace.

Ainsi, l'art du méziériste va consister à remonter la chaîne des compensations installées au niveau du corps pour débusquer la (ou les) cause(s) primaire(s).

Le traitement se fait par des postures d'étirement qui permettent d'obtenir un allongement, un assouplissement et une détente des chaînes musculaires contractées et/ou rétractées. Ces postures concernent le corps dans sa totalité et visent à corriger tous les déséquilibres d'une façon simultanée. Elles rétablissent la participation active du patient.

Au delà de son action curative, cette méthode a une vocation éducative et préventive. Elle a une répercussion bénéfique sur l'équilibre du système neurovégétatif, permet une réharmonisation du schéma corporel et favorise la prise de conscience de somatisations.

Cette méthode est pratiquée par des kinésithérapeutes diplômés d'État qui ont suivi l'enseignement à la Méthode Mézières, l'expérimentant et l'éprouvant sur eux-mêmes.

21624

amik - méthode mézières - kinésithérapeute méziériste - association mézières - françoise mézières - m de dos - rééducation posturale