

La physiothérapie prend de la hauteur

Les physiothérapeutes n'ont pas besoin de se cantonner aux quatre murs d'un cabinet pour exercer. Marina Müller illustre très bien ce propos, puisqu'elle propose des séances à la salle d'escalade et de bloc O'BLOC, à Ostermundigen. Néanmoins, ne vous y méprenez pas, il s'agit bien de physiothérapie et non d'escalade sportive.

Texte et photos: Fabienne Reinhard

Pourquoi ne pas proposer des séances à la salle d'escalade plutôt que dans un cabinet de physiothérapie? Après tout, les physiothérapeutes ne sont pas tenus d'exercer dans un lieu précis – les séances en cabinet ne s'imposent que dans le cas de mesures explicitement prescrites par un médecin. Marina Müller est physiothérapeute et pratique l'escalade depuis une vingtaine d'années. Elle a rapidement eu l'idée de combiner

son loisir et son métier: après avoir suivi des formations continues en escalade thérapeutique, elle a décidé d'installer un mur d'escalade dans son cabinet. Elle est désormais spécialisée dans cette méthode de traitement, et donne très souvent rendez-vous à ses patient·e·s à la salle d'escalade O'BLOC d'Ostermundigen, où elle exerce également en tant que monitrice d'escalade en intérieur.



Lorsqu'il s'agit de passer un surplomb, les muscles du tronc sont sollicités au maximum, à fortiori lorsque le mouvement implique une composante de rotation supplémentaire. Cet exercice vise en particulier à renforcer les muscles latéraux du tronc. Il permet de lutter contre la scoliose fonctionnelle de manière ludique et efficace.

«Grimper» motive

«L'escalade thérapeutique est pertinente lorsqu'il y a une indication de thérapie par l'activité physique», explique Marina Müller. Elle permet de mobiliser et de stabiliser certaines parties du corps, mais aussi d'améliorer les performances cognitives et la coordination. Les exercices sont intenses. De plus, l'entraînement de force et d'endurance aérobie et anaérobie entraîne une amélioration de l'état de forme général des patient·e·s. «Il ne faut pas non plus sous-estimer le facteur de motivation», poursuit la physiothérapeute. «En général, les adolescent·e·s sont assez réceptifs·ives à cette méthode thérapeutique, car ils trouvent que l'escalade est une activité «cool»»

Il ne s'agit ni d'escalade sportive ni de cours d'escalade en groupe

«Mes patient·e·s me disent souvent: «Je viens grimper chez toi!» Mais il s'agit bien d'une thérapie», répond Marina Müller, un brin malicieuse. L'escalade thérapeutique n'a rien à voir avec l'escalade sportive classique, qui consiste à évoluer sur des voies. Elle ne s'apparente pas non plus à l'escalade en groupe de patient·e·s souffrant de maladies préexistantes telles que la sclérose en plaques (SP) ou encore la maladie de Parkinson. «En fait, il s'agit d'exercices de physiothérapie effectués sur un mur d'escalade», explique cette passionnée de grimpe. En guise d'exercice de stabilisation, les patient·e·s doivent par exemple retirer la main ou le pied d'une prise et faire en sorte de garder l'équilibre (*photo*). Aux enfants atteints de problèmes d'axes des jambes, elle propose par exemple de grimper «comme un pingouin». Enfin, pour les



Physioactive Online



DE

Physiotherapie geht auch vertikal

Physiotherapie muss nicht zwingend in der Praxis stattfinden. Physiotherapeutin Marina Müller zeigt, dass es auch anderswo geht: in der Kletter- und Boulderhalle O'BLOC in Ostermundigen. Wer nun an Sportklettern statt Physiotherapie denkt, liegt falsch.



IT

Fisioterapia in versione verticale

La fisioterapia non deve per forza essere praticata in uno studio, come ci dimostra la fisioterapista Marina Müller nella sala boulder e d'arrampicata O'BLOC di Ostermundigen. Se questo scenario vi fa pensare all'arrampicata sportiva, invece che alla fisioterapia, fra poco cambierete idea.



Un exercice classique de stabilisation: en enlevant sa main d'une prise, une patiente doit stabiliser l'ensemble de son corps pour maintenir la position de son buste.

patient·e·s dont l'objectif est l'amélioration de la stabilité du tronc, l'exercice demandé consiste à grimper tout en maintenant le bassin bien droit par rapport au mur.

Une méthode équivalente aux autres formes de thérapie

Bien entendu, ces exercices pourraient aussi être réalisés dans un cabinet. Néanmoins, cette passionnée d'escalade est convaincue de sa méthode: «Différentes études ont été menées auprès de patient·e·s atteint·e·s de SP, ayant subi un accident vasculaire cérébral ou encore souffrant de douleurs dorsales chroniques non spécifiques et de scoliose. Elles montrent que les résultats avec l'escalade thérapeutique sont équivalents à ceux de l'entraînement sur appareils classique ou d'autres mesures physiothérapeutiques établies, voire même meilleurs», souligne Marina Müller. D'après elle, les résultats qu'elle observe dans sa pratique quotidienne, en particulier chez les patient·e·s souffrant de maux de dos et celles et ceux atteint·e·s d'hémiplégie, prèchent eux aussi en faveur de l'escalade thérapeutique.

La pertinence d'une formation continue

Tous les cabinets de physiothérapie pourraient proposer de l'escalade thérapeutique sur un mur d'escalade, car cette appellation n'est pas protégée et il n'est pas nécessaire de disposer d'une certification. Néanmoins, Marina Müller est convaincue de la pertinence d'une formation continue pour découvrir tous les exercices possibles. Elle dispense des cours de base depuis 2013. Les premières années, la demande était encore faible, mais ses cours sont aujourd'hui très demandés. Elle en organise deux par an et réunit chaque session de for-

mation jusqu'à 16 participant·e·s.

En 2019, Marina Müller a en outre fondé le groupe professionnel «Escalade thérapeutique Suisse» dans l'optique de pouvoir échanger sur la pratique et de créer un réseau international en la matière. Ce groupe professionnel s'engage notamment pour une rémunération adéquate et pour faire reconnaître que les exercices sur un mur d'escalade sont aussi valables qu'une thérapie médicale d'entraînement (MTT). En effet, on peut aussi pratiquer des exercices de physiothérapie à la verticale.



Lorsqu'elle pratique la physiothérapie, Marina Müller reste toujours concentrée sur la bonne exécution des exercices par ses patient·e·s. En plus de son travail de physiothérapeute, elle est monitrice d'escalade en intérieur et fondatrice du groupe professionnel «Escalade thérapeutique Suisse».



Sécurité et assurance dans le domaine de l'escalade thérapeutique



FR

En matière d'escalade, la sécurité et l'assurance sont des priorités absolues. Le groupe professionnel «Escalade thérapeutique Suisse» a d'ailleurs élaboré un manuel à ce sujet.