

Se stabiliser debout

Expliquer

La position debout à l'arrêt n'est pas la position la plus simple ni la plus confortable. Elle nécessite la coordination de deux paramètres :

- **Se redresser**: c'est à dire s'opposer à la force gravitaire (voir la fiche " Se redresser en station debout ") ;
- **Se stabiliser** dans cette attitude immobile.

Intéressons-nous ici à ce deuxième point, à cette question de l'équilibre en position debout. Le problème est le suivant : si nous dessinons la base d'appui au sol comprise entre les deux pieds (base de sustentation), et que nous traçons la projection du poids du corps dans cette surface, **3 types de désordres sont observables chez les patients :**

- **La base d'appui au sol est modifiée** : elle est **plus petite** et les pieds sont resserrés pour les patients dont la maladie s'apparente à une forme de maladie de Parkinson ; **la base est élargie** pour les patients dont la maladie exprime des troubles de l'équilibre à type d'oscillations ou d'embardees.
- Le poids du corps se projette dans tous les cas **trop en arrière**;
- **Le poids du corps oscille** dans cette base modifiée.

Au-delà de ces trois points essentiels, **d'autres facteurs interviennent pour perturber la stabilité** en position debout :

- Toute activité motrice dans cette position précaire peut aggraver brutalement l'instabilité. **Si le patient doit élever les bras** pour accéder à un placard ou pour enfiler un pull-over par exemple, la projection des membres supérieurs vers le haut, risque de décaler le poids du corps vers l'arrière et donc de déséquilibrer le sujet.
- **Si le patient est occupé** : conversation avec autrui, bricolage devant l'établi, vaisselle devant l'évier, toilette devant le lavabo... La vigilance est détournée et le risque de déséquilibre vers l'arrière est plus grand.

Résoudre

La première démarche de bon sens revient à **éviter toutes les situations dans lesquelles la station debout n'est pas indispensable** ou, pire encore, lorsqu'elle est dangereuse. Ainsi, enfiler son pantalon, ses chaussettes, se chausser et nouer ses lacets en station assise semble plus sage que de faire l'échassier sur une jambe !

Pour les patients qui se tiennent debout pieds trop serrés, il faut restaurer un écartement généreux pour élargir la base d'appui.

Pour les patients qui oscillent franchement en station debout, les pieds restant écartés, les genoux légèrement fléchis **afin de peser fortement sur vos deux jambes**. L'augmentation de la charge peut réduire l'oscillation.

Pour tous, **il faut s'exercer debout à déplacer le poids du corps sensiblement vers l'avant** : pieds nus et écartés, sentir **ses appuis dans les avants-pieds** comme si vous aviez l'intention de vous mettre sur la pointe des pieds. La charge du poids du corps doit s'appliquer sur toute la longueur des pieds et si les orteils se redressent, c'est une alarme, une alerte : **"attention, vous partez en arrière !"**.

Ce travail est très important car ces sensations sont à retrouver dans des situations de la vie courante.

Autre moyen très efficace pour s'équilibrer en position debout : trouver des appuis devant soi.

Si vous vous déplacez avec une canne, celle-ci est placée devant vous à l'arrêt à 50 centimètres de la ligne de vos pieds. Les deux bras tendus sont en appui sur le pommeau de la canne. La base d'appui est ainsi augmentée et le poids du corps est replacé vers l'avant. Attitude très intéressante lorsque que l'on attend pour traverser la rue ou si l'on discute avec le voisin croisé sur le boulevard.

Chez soi, recherchez des appuis antérieurs stables de la même façon : dossier de chaise par exemple.

Dans le même esprit, il y a d'autres moyens de **se caler vers l'avant**. Devant l'évier, le lavabo ou l'établi, éloignez vos pieds de 10 à 15 centimètres par rapport au plan de travail ; écartez les pieds **et venez prendre appui avec le bassin ou le ventre** contre le-dit évier, lavabo ou établi. Vous êtes ainsi appuyé en avant et vos deux bras peuvent agir librement.

Antoine Laumonier
Kinésithérapeute
Conseil scientifique ARAMISE
23 décembre 2004