

## ASYMÉTRIE CORPORELLE ET MOUVEMENT PRÉFÉRENTIEL

Dr Pierre CORNELIS\*

L'adaptation ergonomique du poste de travail ou de son activité professionnelle est une nécessité. Cela permet d'éviter ou de limiter les pathologies de l'appareil locomoteur, douleur articulaire, tendinite, claquage musculaire, etc. Actuellement l'adaptation est réalisée selon des critères anthropométriques. Cela signifie que les outils que nous utilisons sont adaptés à nos mensurations. Mais, notre gestuelle, notre façon de bouger, nous est propre. Nous avons des mouvements depuis la naissance qui nous sont plus faciles à réaliser que d'autres. Nous sommes tous différents les uns des autres.

Il est intéressant d'adapter cette gestuelle de travail aux mouvements qui nous sont les plus faciles à exécuter. Nous les appelons les mouvements préférentiels. Ces mouvements nous sont tellement préférentiels que nous les favorisons inconsciemment lorsque nous bougeons.

Prenons conscience de cette asymétrie corporelle.

Lorsque vous joignez les mains et croisez les doigts, vous pouvez constater que vous avez un pouce au-dessus de l'autre. Vous l'avez fait de façon inconsciente. Je vous demande de déplacer tous les doigts pour que le pouce du dessus passe en dessous. Ne déplacez pas que le pouce du dessus pour qu'il passe en dessous, mais décalez bien d'un cran tous les doigts de la main. Vous vous trouvez ainsi dans une position mains jointes doigts croisés qui n'est pas celle dont vous avez l'habitude. Vous constatez certainement que cette situation est beaucoup moins confortable.



Vous pouvez refaire l'expérience avec les bras. Croisez les bras devant votre thorax. Vous placez bien un bras au-dessus de l'autre. Croisez les maintenant en mettant le bras du dessus en dessous. Vous constatez qu'il est déjà difficile d'arriver à le faire et que cette position vous est moins confortable. Vous venez de prendre conscience de votre asymétrie corporelle.

L'individu peut être segmenté en plusieurs morceaux que l'on appelle des unités fonctionnelles. Chacune d'elle a un mouvement plus agréable à réaliser, leur mouvement préférentiel.

Comment faire pour adapter sa gestuelle de travail au plus près de ces mouvements préférentiels ? Cela nécessite normalement de vous faire tester par un médecin qui a été formé et qui maîtrise cette méthode. Celle-ci s'appelle la méthode Marsman du nom du hollandais qui l'a établi. Des médecins du travail ont déjà été formés à cette pratique.

Mais vous pouvez déjà succinctement apprécier vous-mêmes les gestes qui vous sont les plus faciles à faire. Réaliser cette expérience un jour où vous ne présentez pas de douleur.

Commençons par la tête et le cou. Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil et tournez tranquillement la tête le plus possible vers la gauche puis vers la droite : notez-vous une différence en fin de course ? S'il vous est plus confortable, plus facile de tourner la tête vers la gauche, il faudra durant votre activité professionnelle favoriser ce mouvement. Un exemple, il sera conseillé de placer votre écran d'ordinateur devant vous, mais légèrement vers la gauche et sans le surélever. Si vous devez accueillir régulièrement des personnes en les regardant venir, faites en sorte qu'ils arrivent de votre gauche. Si une activité nécessite de tourner la tête, tournez-la dans le sens de votre mouvement préférentiel, ce que vous faites certainement déjà de façon inconsciente.

Maintenant, sans la tourner, inclinez la tête et le cou sur le côté droit puis gauche. Un des deux mouvements vous est-il plus facile ? Notez-vous une différence en fin de course ? Je ne peux expliquer simplement le raisonnement, mais s'il vous est beaucoup plus facile de pencher la tête d'un côté plus que de l'autre, certainement les rotations de la tête et du cou se feront pour vous sans grande différence. Si tel est votre cas, il faut le prendre en compte. S'il vous est plus facile d'incliner la tête et le cou à droite, il sera préférable pour vous de poser l'écran de votre ordinateur devant vous, mais un peu à droite en le surélevant. Si votre activité est réalisée debout, vous aurez plus tendance à relever la tête, garder le nez légèrement en l'air et à droite. Il faudra privilégier cette façon d'être.

Maintenant, apprécions les mobilités de votre tronc. Toujours assis pour limiter une éventuelle diffusion du mouvement vers les membres inférieurs, réalisez une rotation de tout votre tronc vers la droite puis vers la gauche sans décoller les fesses. Constatez-vous une différence ? Allez-vous plus loin en arrière avec la main droite ou avec la main gauche ? Cette façon de procéder étudie l'ensemble du tronc. Généralement l'étude détaille les différents segments du tronc. Mais cette façon globale de procéder peut vous faire réaliser qu'il est beaucoup plus facile de tourner d'un côté plus que de l'autre. Si tel est le cas, faites en sorte de positionner votre retour de bureaux, les imprimantes, les documents que vous devez aller chercher vers l'arrière du côté qui vous est le plus facile à tourner. Si vous travaillez debout, si une activité nécessite une rotation de l'ensemble du tronc faites en sorte de le faire dans le sens qui vous est le plus facile à réaliser. Vous le faites certainement déjà inconsciemment, mais si le mouvement vous est imposé, trouvez une façon de vous placer pour que vous puissiez le faire. Les danseurs qui ont une rotation du tronc très préférentielle constatent de suite qu'ils tournent plus facilement d'un côté par rapport à l'autre quoiqu'ils fassent.

Maintenant, mettez-vous debout les pieds joints, les jambes tendues, le corps bien droit, les bras le long du corps, les paumes des mains le long des cuisses. Faites glisser la main droite par exemple le plus bas possible toujours en gardant les pieds et les talons au sol et les jambes

tendues. Faites de même maintenant de l'autre côté. Vous est-il plus facile de vous pencher sur la droite ? Votre main droite va-t-elle plus bas quand vous vous penchez que votre main gauche ? Si vous notez une franche différence, encore une fois il faudra la privilégier. Si régulièrement dans la journée vous devez vous pencher pour aller chercher quelque chose vers le bas faites en sorte que cela se fasse du côté qui vous est le plus agréable. Mais attention bien souvent ce mouvement combine une rotation et une latéroflexion du tronc. Alors, comparez simplement le mouvement que vous devez réaliser par rapport au même mouvement en controlatéral. Si un côté descend plus facilement cela signifie que l'autre côté monte plus facilement. Généralement, un droitier aura plus de facilité pour descendre sa main gauche. Il lui sera plus facile d'incliner le tronc en bas et à gauche, ce qui lui permet d'élever sa main droite plus haut.

Je vous ai présenté le tronc de façon globale dans ces mouvements de rotation et de latéroflexion. Il existe des mouvements préférentiels en extension et en flexion au niveau du thorax, mais qui ne sont pas aisés à tester tous seuls ? Au niveau lombaire, la très grande majorité des femmes a une extension facile et agréable et la majorité des hommes a une flexion lombaire préférentielle. Cela signifie que les hommes sont plus confortables en position assise et les femmes en position debout. En effet la position assise fait réaliser une flexion et la position debout une extension du niveau lombaire. Cela se constate tous les jours, lorsque nous nous réunissons entre amis, généralement les hommes sont vautrés dans le fauteuil le bas du dos arrondi alors que les femmes sont bien calées au fond du fauteuil le dos droit ou assis les fesses à l'avant du fauteuil le bas du dos bien en extension. Plus la femme a une extension facile au niveau du tronc, plus ses chaussures auront un talon haut. Plus le talon confortable sera haut, plus la femme sera gênée en position assise. Il faudra qu'elle cherche à garder cette extension dans cette position assise.

Cette présentation très succincte vous a fait découvrir, je l'espère, une partie de votre asymétrie corporelle qui n'est pas uniquement être droitier ou gaucher. Si vous présentez régulièrement des douleurs au niveau du rachis cervical, dorsal ou lombaire, si on vous explique que vous avez régulièrement « une vertèbre qui saute », « une vertèbre qui se déplace », si ce problème est toujours au même niveau, sachez qu'il s'agit bien souvent simplement d'une sur utilisation dans une mauvaise configuration de votre mouvement. Il en est de même pour beaucoup d'autres douleurs des membres.

Si les quelques tests que vous venez de réaliser vous ont permis de trouver des mouvements préférentiels, adaptez-les à votre gestuelle de travail. Si l'adaptation de votre poste de travail de votre gestuelle qui en découle n'améliore pas vos douleurs, parlez-en à votre médecin. Si malgré l'adaptation du poste de travail, le problème persiste, il vous faudra probablement envisager un traitement médical selon la méthode Marsman. L'objectif sera de vous redonner le mouvement préférentiel que vous avez probablement perdu. En effet, entre autres exemples, un accident même banal, une chute, une cicatrice sensible peuvent venir limiter le mouvement qui jusqu'alors vous était facile à réaliser. Cela vous a amené à modifier votre gestuelle et votre attitude, source de douleur chronique ou récidivante.

\*Dr Pierre CORNELIS : Attaché service de rééducation fonctionnelle, pathologie vertébrale, du Pr JY MAIGNE, Hôtel-Dieu Paris, Fondation Marsman : <http://www.marsman.nu/Francophone/francophone.html>