

## **Douleur sur le tendon rotulien ? 3 solutions efficaces et rapides pour un complément à vos techniques habituelles**

Savez-vous combien les réflexologies et les techniques énergétiques peuvent améliorer vos prises en charge de kinésithérapie ou de médecine manuelle, au quotidien ?

En médecine énergétique, chinoise ou pas, on estime que tout symptôme est la résultante d'un ralentissement de la circulation : elle est ralentie, il y a une stase.

Le traitement consiste à lever ce barrage, à rétablir une bonne dynamique et, du même coup, à obtenir un effet antalgique.

Ainsi une tendinite du tendon rotulien signe un blocage de la circulation énergétique à ce niveau.

La réflexologie plantaire ou auriculaire permet d'agir à distance (sur le pied ou sur le pavillon de l'oreille) très exactement sur le tendon. Basée sur les principes holographiques ce point est très précis mais néanmoins facile à déterminer : la pression y provoque une douleur exquise. On dit alors que c'est le point « actif ». C'est vrai sur le pied comme sur l'oreille.

Même incidence avec un traitement d'énergétique chinoise mais l'explication est quelque peu différente.

### **Quels intérêts ?**

- L'effet antalgique est immédiat. Hélas, il n'est le plus souvent que transitoire et ne dure que quelques minutes ou heures : à vous de profiter de ce moment où le barrage énergétique est levé pour mettre en place votre traitement habituel. Avec l'avantage évident et énorme que votre patient souffrant moins ou plus du tout vos techniques classiques n'en seront que plus efficaces.
- Ces techniques, pour un kiné, sont simples et rapides à assimiler : de deux jours pour chaque réflexologie à seulement 4 jours pour la kiné chinoise. Les stages sont pour l'essentiel très pratiques avec des exemples cliniques relevant de la kinésithérapie ou de la médecine manuelle.

### **Deux précisions**

- Mon enseignement court ne vous permettra évidemment pas de changer de profession en si peu de temps kiné vous êtes, kiné vous resterez, votre langage ne changera pas et il n'y aura aucune remise en question des acquis que vous possédez déjà.
- Les matières enseignées, toute efficaces soient-elles, ne sont qu'un complément de vos techniques habituelles de soin.

# Trois exemples possibles de première séance.

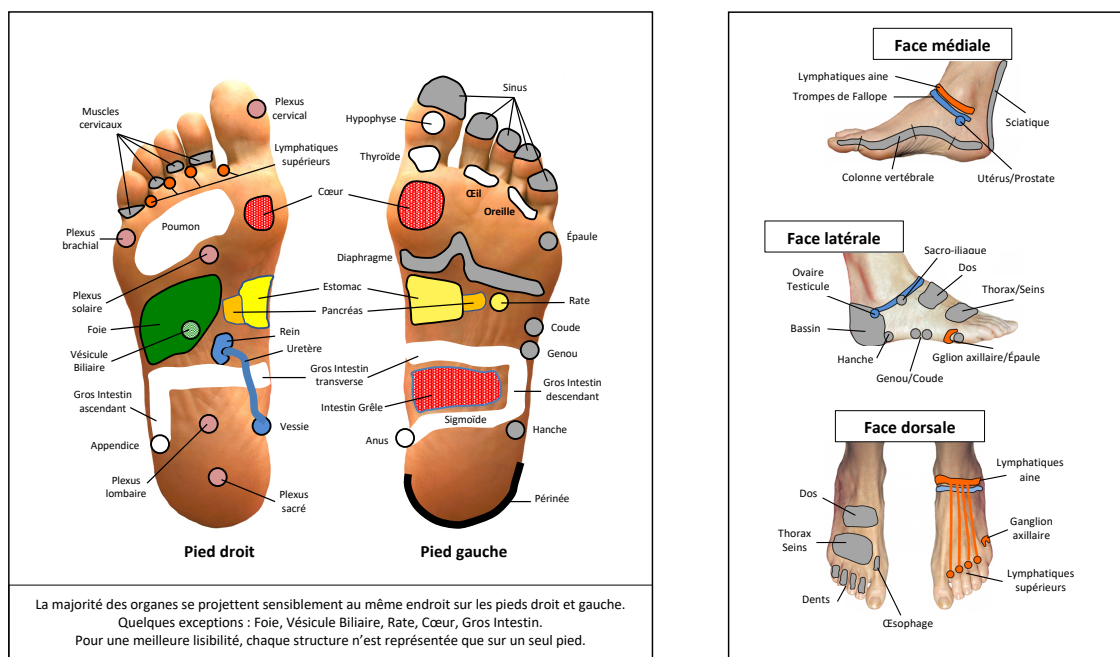
## En **Réflexologie plantaire thaïe, le Nuad Thao.**

Action par massage (au pouce ou à l'aide d'un petit bâtonnet, le tigéoki) :

- *En cas de douleur aigue* : le point le plus douloureux dans la zone genou (sur la partie latérale de la voûte plantaire).  
Effet antalgique recherché immédiat. Suivi dans la séance par votre traitement habituel.
- *En cas de douleur chronique.* Plusieurs points douloureux recherchés et traités : plexus solaire, lombaires et genou. En plus : massage des lignes horizontales et verticales Puis, évidemment, techniques habituelles.

## NUAD THAO, réflexologie plantaire thaïe

revisitée par Claude Rouillet



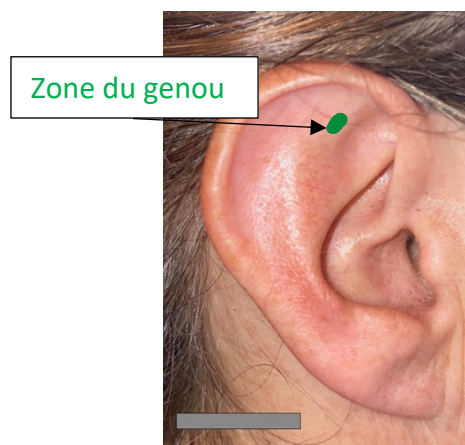
## En **Auriculothérapie, réflexologie auriculaire.**

Là aussi on peut envisager un traitement différent lors de douleurs aiguës ou chroniques.

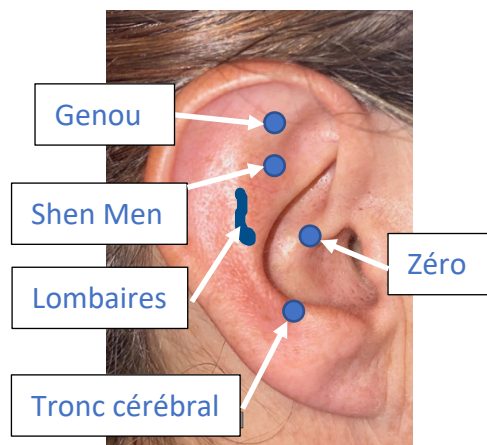
- *Douleur aiguë.* Le principe est d'agir directement sur le point « actif » (celui correspondant exactement au tendon rotulien). On utilise en diagnostic comme en thérapeutique un bâtonnet métallique à pointe mousse. Certains préfèrent des stimulateurs électriques ou par laser. Personnellement, je préfère l'approche manuelle et c'est celle que j'enseigne.

La pression thérapeutique est relativement douloureuse mais supportable au niveau du pavillon. Elle dure de 20 à 30 secondes. Effet antalgique recherché : immédiat. Suivi du traitement habituel en kiné ou médecine manuelle voire acupuncture.

- *Douleur chronique.* On recherche et associe :
  - . des points dits « généraux » comme Shen men, Point Zéro et Tronc cérébral (passage de tout message douloureux vers les centres supérieurs).
  - . des points correspondant à la colonne lombaire et au genou.
  - . Évidemment, suivi par les techniques habituelles de soin, les vôtres.



*Douleur aiguë*



*Douleur chronique*

## En **Énergétique ou Massage Chinois « Contraria »**

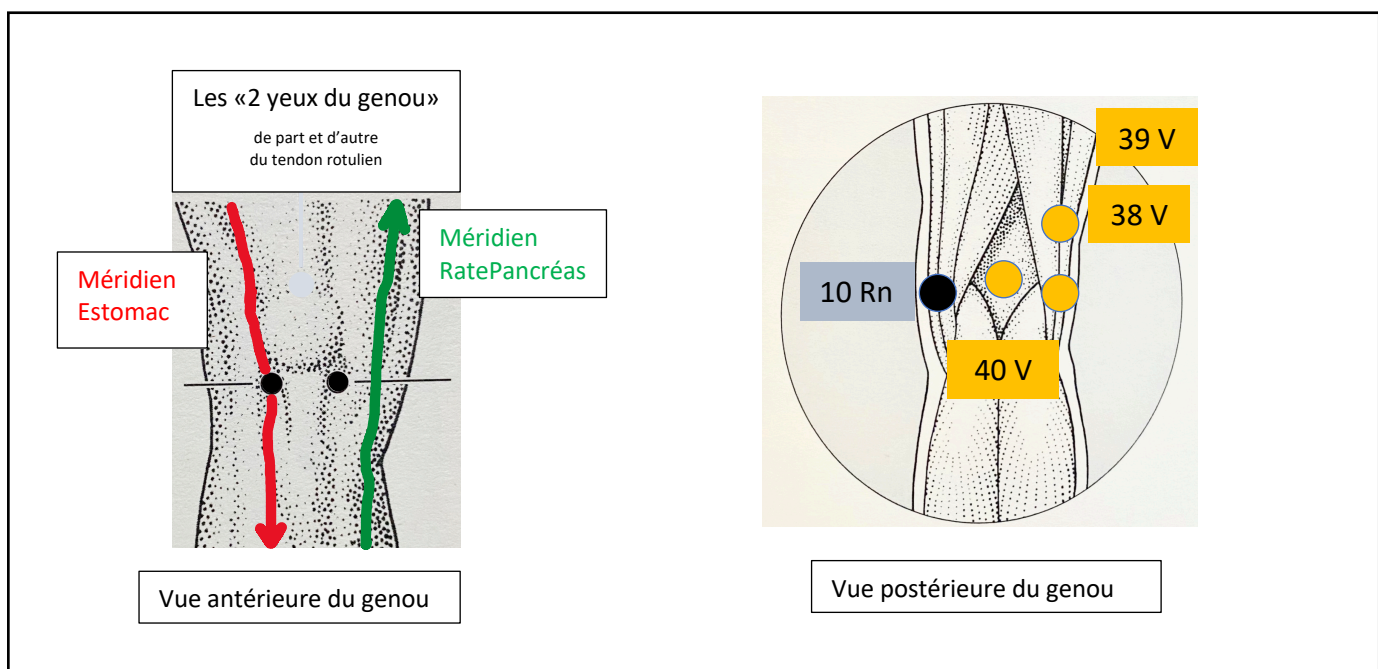
Dans notre approche dite « Contraria », une douleur sur le tendon rotulien signe une stase de l'énergie sur le méridien principal dit Zu Yangming Estomac.

La première séance consiste à libérer cette stase :

- *Douleur aigue* :
  - . Action sur un point marqué du méridien Rate-Pancréas : 9 ou 10 RP
  - . Action sur un point marqué du méridien Estomac : 34, 35 ou 36 E
  - . Massage linéaire sur ces 2 méridiens : de la cheville vers le genou et du genou vers l'aîne.
  - . Pose de 3 aimants : sur les « 2 yeux du genou », dans une dépression marquée de part et d'autre du tendon rotulien puis dans le creux poplité.
  
- *Douleur chronique* :
  - . Traitement identique auquel on ajoute :
    - . un examen beaucoup plus approfondi de la partie postérieure du genou à la recherche d'autres dépressions très marquées (et donc de possibles points « actifs »).
    - . Si le traitement énergétique s'avère très positif, on peut ajouter sur le coude un point marqué sur le méridien dit Shou Yangming Gros Intestin (souvent 11 ou 10 GI).

**Note** : la recherche du point « actif », le choix entre deux points du même méridien se fait d'abord par l'examen visuel (il est situé dans la plus importante dépression) ou plus subtilement par le toucher.

Le traitement d'un point d'acupuncture se fait par une pression à une profondeur dite « Nac Num » c'est-à-dire profonde et agréable. Bien sûr elle diffère selon les patients mais aussi selon la localisation du point. Elle est étroitement dépendante de la structure des fascias sous le point concerné.



## **En conclusion**

J'insiste sur :

- L'efficacité de ces traitements réflexologiques ou énergétiques.
- Leur rapidité de mise en œuvre (souvent moins de 5 minutes) ce qui évite toute perte de temps par rapport à celui consacré à vos approches habituelles.
- Qu'ils ne doivent être considérés que comme des compléments de vos méthodes habituelles de soin dont ils optimisent l'efficacité.
- Enfin, l'acquisition de ces techniques, du moins pour un kiné, est rapide car la majorité du stage est consacrée à la pratique sur des cas cliniques de kinésithérapie ou de médecine manuelle.