

Moyens

I. Les postures d'étirements

À la suite d'un bilan rigoureux, le kinésithérapeute méziériste choisit les postures qui, en fonction des possibilités du patient, permettront de libérer les chaînes musculaires rétractées tout en corrigeant tous les déséquilibres simultanément. Ces postures allongées, assises ou debout seront accompagnées du travail diaphragmatique pour obtenir une correction globale.

II. Les massages

Différentes techniques de massage sont employées pour faciliter l'action des postures d'étirement. Elles favorisent le relâchement des points douloureux et des spasmes musculaires, tout en agissant sur le phénomène proprioceptif de récupération des sensations musculaires.

III. Les mobilisations

La méthode Mézières n'est pas seulement un travail statique, elle s'adresse aussi aux muscles de la dynamique, d'où l'importance de mettre du mouvement et du rythme dans la séance.

Indications

Les principales indications sont :

- Les algies vertébrales chroniques ou aiguës.
- Les névralgies accompagnant les douleurs de dos: sciatiques, cruralgies, névralgies cervico-brachiales.
- Les douleurs chroniques ou aiguës des articulations et des membres: coxarthrose, gonarthrose, tendinites...
- Les déviations et déformations orthopédiques chez l'adulte et l'adolescent: lordoses, cyphoses, scolioses, genu valgum et varum, pieds plats ou creux...
- Les séquelles d'entorses ou de fractures et d'affections neurologiques.
- Les dysfonctions respiratoires.
- Les suites d'accidents sportifs.
- Les tensions musculaires et douleurs dues au stress.
- Les répercussions sur le schéma corporel de certaines affections psychosomatiques.

L'aspect individuel et progressif du traitement permet de l'adapter à tous les âges. Cependant, cette méthode s'applique difficilement aux très jeunes enfants pour une raison effective de coopération.

La méthode Mézières

La méthode Mézières ne se pratique qu'en séance individuelle et nécessite la présence effective et constante du kinésithérapeute qui se doit d'adapter tout traitement au cas et à la personne.

Le traitement s'effectue à raison d'une séance par semaine, d'une durée de 3/4 d'heure à 1 heure, temps nécessaire pour traiter le corps dans sa globalité en y intégrant l'aspect proprioceptif et éducatif.

Selon l'évolution, les séances peuvent être espacées, jusqu'à ce que le patient retrouve son indispensable autonomie.

Véritable réponse aux mécanismes d'adaptation et de compensation du corps, la méthode Mézières offre une originalité et une efficacité la plaçant en pointe dans le domaine de la kinésithérapie.



CONTACT

Téléphone : 05 56 79 17 19

Messagerie : amik.secretariat@gmail.com

www.methode-mezieres.fr

Association loi 1901 - fondée par Françoise Mézières - Norme ISO 9001

"N° déclaration d'activité enregistré sous le N°72 33 07589 33 auprès du Préfet de la région Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat"



FRANÇOISE MÉZIÈRES

HERNIE DISCALE

CHAÎNES MUSCULAIRES

RÉÉDUCATION
MUSCLES

ÉTIREMENT

AMIK ASSOCIATION MEZIERISTE
INTERNATIONALE
DE KINESITHERAPIE

PROPRIOCEPTION

MAL DE DOS

LA MÉTHODE MÉZIÈRES