

Un aimant pour le kiné du sport

Un effet antalgique immédiat, aucun investissement intellectuel, nul besoin d'un don particulier. Vous ne rêvez pas, cela existe : c'est la méthode « Contraria », technique de soin basée sur l'utilisation de champs magnétiques permanents !

Bien sûr, cela ne marche pas toujours. Mais souvent, au moins 7 fois sur 10, l'amélioration est au rendez-vous. Alors, essayons de comprendre comment utiliser au mieux ces prodigieuses petites pastilles aimantées.

Méthode Contraria

Au tout début, on plaçait les pastilles loco dolenti : inconfort majeur, il fallait une quarantaine d'aimants pour soulager une entorse de cheville. Au prix de l'aimant (environ 2 euros), autant dire que ces traitements étaient impensables dans une pratique quotidienne.

Les méthodes énergétiques ont eu l'avantage de réduire le nombre d'aimants nécessaires. Par contre, elles ne devenaient accessibles qu'à de rares initiés (à moins de se limiter à la consultation de fiches thérapeutiques par zones anatomiques).⁽¹⁾

La méthode « Contraria »⁽²⁾ conjugue plusieurs avantages :

- 1 - Basée sur l'observation, elle ne requiert aucune connaissance particulière.
- 2 - La recherche d'une modification IMMEDIATE du symptôme indique clairement le côté positif (ou non) du traitement.
- 3 - Une durée très courte de la séance de magnéto proprement dite : moins de 5 minutes !
- 4 - En moyenne, 3 ou 4 aimants pendant la séance de kinési qui suit. A la fin, un seul aimant est laissé en place entre deux séances : c'est le traitement dit ambulatoire.

Les indications

La douleur : Nociceptives, neurogènes, psychogènes, mixtes, aiguës ou chroniques : la magnéto agit sur tous types de douleurs. Mais, sur tous aussi j'ai eu des échecs. Bien difficile donc d'affirmer avec certitude si les aimants agissent. Essayez systématiquement : un résultat positif optimisera votre traitement habituel car il sera appliqué sur un organisme qui souffre moins ou plus du tout.

Les limitations d'amplitudes articulaires. Souvent liées à un problème algique mais pas toujours. Là aussi les résultats sont parfois sidérants.

Une méthodologie rigoureuse

Un bilan « douleur » et « amplitude articulaire ».

Il débute la séance et suit chaque pose d'aimant.

Dans tout traitement, il y a des effets immé-



Entorse du LLE de la cheville
Méthode « Contraria » :
pose du 1^{er} aimant, sur la face interne

diats et des effets à moyen et long terme. Dans les deux derniers de multiples paramètres faussent l'analyse de ce qui est réellement dû à la pose d'un aimant : nous ne devons donc retenir que la réaction observée dans les secondes qui suivent ! Ceci me semble fondamental.

Le choix des points dits magnéto-sensibles, ceux qui s'avèreront efficaces.

La règle : en choisir 3 ou 4, dans la zone du symptôme mais toujours à distance. Par exemple, pour une entorse du LLE de la cheville, on examine toute la cheville (cf schéma) et non pas seulement la face externe.

Le choix des aimants

Notre expérience nous conduit à utiliser des pastilles de petite taille (1 mm d'épaisseur et 5 mm de diamètre) en Terres Rares Néodyme Fer Bore, alliage le plus performant à l'heure actuelle (environ 3 000 gauss). Revêtus d'un pelliculage hypo-allergique, ces aimants ont une face Sud et une face Nord.⁽³⁾ Pour les coller sur la peau, un adhésif hypo-allergique.

La pose de l'aimant

La difficulté réside dans le choix de la bonne polarité. Bouteille à l'encre car tout le monde ne s'accorde pas sur la définition même d'une face sud ou nord. Peu importe dans le fond mais une certitude : faces Nord ou Sud n'induisent pas la même réaction de l'organisme. Dès la pose de l'aimant, 3 observations objec-

tivées par le bilan sont possibles : amélioration du symptôme, aggravation ou aucune modification.

En fonction, les aimants seront laissés en place, retournés ou enlevés.

Les aimants seront conservés pendant toute la durée de la séance de kiné classique (sauf si électrothérapie, évidemment). A la fin, il convient de n'en laisser qu'un seul pour le traitement dit ambulatoire.

Dans certains cas (20-30%), il n'y a aucune modification du symptôme. Pas question alors de laisser un aimant inefficace : il n'a aucun intérêt et, au pire, il risque de parasiter l'organisme.

Et les récurrences ?

Soulager une douleur, c'est déjà bien. Mais éviter sa récurrence, voilà la véritable difficulté de tout traitement.

Deuxième étape de notre méthode : nous l'appelons « Little Chap », nom également donné au concept le plus souvent utilisé dans notre approche de la kiné chinoise.

Les aimants sont collés loin du symptôme : plus l'aimant est éloigné et plus il traite l'étiologie en profondeur. Pour une épicondylite : un aimant à l'extrémité externe de la fosse sus-épineuse, voire même à la face externe du genou.

Nous sommes trop souvent confrontés à des douleurs rebelles. Pour peu qu'elle ne soit ni contraignante ni dangereuse pour le patient, pourquoi négliger une technique qui donne si souvent d'excellents résultats ? En kiné du sport, en rando ou en croisière rien de plus facile que d'avoir un aimant à portée de main !

¹ C. Roulet
Magnétothérapie de l'Appareil Locomoteur. Ed. Abélan, 1991-92, 2 tomes

² C. Roulet
Quelques aimants en médecine du sport : méthode Contraria. Revue Sport/Med, n°44, 1992

³ www.alphapole.com
Site internet pour des infos et acheter des aimants.