

RESUME :

La natation est un sport très exigeant au niveau de l'épaule, et nous observons fréquemment chez les nageurs des dyskinésies scapulaires, associées à des douleurs d'épaule et des pathologies telles que le conflit sous-acromial. Ces douleurs peuvent devenir très handicapantes et limiter le nageur dans sa pratique, mais aussi dans sa vie quotidienne.

Nous formons alors l'hypothèse que la méthode Feldenkrais, basée sur la prise de conscience du mouvement et proposée comme une méthode sensitivomotrice, permet une amélioration de ces dyskinésies, et à terme, des symptômes douloureux.

Afin de tester cette hypothèse, nous avons élaboré un protocole effectué sur cinq nageurs du groupe Elite de l'ASPTT Nancy. Nous effectuons le protocole avant, puis après la séance, afin de comparer les résultats obtenus et de noter ou non les bénéfices de la séance.

Nos résultats montrent globalement une amélioration des symptômes douloureux et des tests de la coiffe des rotateurs et de conflits, mais les effets de la séance sur les dyskinésies scapulaires en elles-mêmes n'est pas avéré.

En conclusion, nous ne pouvons pas, suite à notre étude, affirmer que la méthode Feldenkrais permet une amélioration significative des dyskinésies scapulaires chez les nageurs de haut niveau. Cependant, nous avons constaté tout au long de notre travail que cette méthode permet une diminution des douleurs, et entraîne une sensation de bien-être chez ces nageurs pris en charge. De futures études seront nécessaires afin de confirmer ou d'infirmer de façon plus précise l'intérêt de la méthode Feldenkrais dans la rééducation des dyskinésies scapulaires chez les nageurs de haut niveau. Nous conseillons notamment d'inclure plus de sujets dans l'étude, ainsi que d'élaborer un protocole basé sur le bien-être et l'amélioration des performances des nageurs plus qu'un bilan d'épaule classique, car la méthode Feldenkrais n'est pas une méthode classique.

Mots-clés : dyskinésie scapulaire, méthode Feldenkrais, natation, douleur de l'épaule, conflit sous-acromial.

Keywords : scapular dyskinesis, Feldenkrais method, swimming, shoulder pain, impingement syndrom.