

## RÉSUMÉ

Dans les années 1980, Marcel Caufriez a été l'instigateur de la gymnastique abdominale hypopressive (GAH).

Elle a été utilisée, tout d'abord pour tonifier la sangle abdominale dans la rééducation post-partum, sans effet délétère sur les autres structures (notamment le périnée et le diaphragme).

Par la suite, ses bienfaits ont été reconnus sur les problèmes de retour veineux, et les pathologies de la colonne vertébrale. Elle aurait également un effet relaxant. Les objectifs de ce travail de fin d'études sont de montrer et d'observer les bénéfices et intérêts éventuels de la GAH chez un patient paraplégique complet A de niveau T7 présentant un équilibre postural assis précaire.

En plus de sa rééducation « classique », nous lui avons appris la GAH afin de réveiller sa sangle abdominale atone. Nous l'avons suivi 2 mois, pour qu'il maîtrise cette technique et qu'il puisse ainsi se prendre en charge seul par la suite. Nous avons mesuré plusieurs paramètres à différents moments (début de la prise en charge, à 2, 4 et 6 mois).

Rapidement, il s'est accaparé cette méthode qu'il a trouvée très apaisante et qui l'a aidé à prendre conscience de ses possibilités et incapacités imposées par son nouveau corps.

Au terme des 6 mois, des évolutions tant au niveau respiratoire que musculaire ont pu être mises en évidence. Cependant, une étude plus approfondie et plus rigoureuse sur une plus grande population mériterait d'être menée afin d'affirmer, ou non, cette tendance.

**Mots-clés : paraplégique, gymnastique abdominale hypopressive, blessé médullaire, diaphragme, transverse, tonus postural.**