

RESUME

Objectif - L'objectif de l'étude est d'analyser l'incidence d'un protocole de renforcement des spinaux superficiels à l'aide du Huber Motion Lab® sur la posture d'étudiants. C'est l'étude de l'évolution du Y moyen (Position moyenne du centre de position dans le plan sagittal) qui nous permettra de justifier une modification de la posture des participants.

Population - La population de l'étude est constituée de 21 étudiants sains âgés de 18 à 25 ans que l'on a réparti en deux groupes. Un groupe test, qui réalise le protocole de renforcement et un groupe témoin qui n'a pas participé aux séances sur le Huber Motion Lab. Parmi, les sujets de l'étude, 19 présentent une chute arrière et 2 une chute avant.

Méthode - Un tirage au sort a permis de déterminer la composition des deux groupes de l'étude. Une première mesure du Y moyen a été mesurée à J0 sur la plateforme Win-Posturo de Médicaptureurs. Les participants du groupe test ont ensuite réalisé 12 séances du protocole de renforcement durant 5 semaines sur la plateforme motorisée (Huber Motion Lab®). Ceci représente 2 à 3 séances hebdomadaires de Huber Motion Lab® avec obligation de réaliser un jour de repos minimum entre chaque séance. Une deuxième mesure du Y moyen sur plateforme Win-Posturo a été réalisée à J+5 semaines, pour les deux groupes. Un questionnement subjectif des participants a été réalisé en fin d'étude pour déterminer leur ressenti sur l'amélioration de leur posture.

Résultat - On obtient une avancée non significative du Y moyen des sujets du groupe test présentant une chute arrière au risque 5%.

Conclusion - Le Huber Motion Lab® est une plateforme motorisée intéressante dans la rééducation posturale. Il est néanmoins important, d'adapter, d'encadrer et de corriger les exercices réalisés par les sujets. Cet appareil de rééducation ne peut suffire à réaliser seul une rééducation posturale. Le Huber Motion Lab® doit être intégré dans une prise en charge globale.

Il sera intéressant de tester un groupe plus important composé d'individu en chute avant pour analyser leur évolution. On pourra également réaliser une étude du même type sur des personnes sédentaires, présentant un fort déconditionnement des muscles de la posture, chez lesquels le protocole pourrait être beaucoup plus efficace.

Mots clés : Huber Motion Lab®, posture, trapèze, renforcement musculaire, spinaux.

Keywords : Motorized platform Huber®, posture, trapeze, muscle building, spinal muscle.

