

Les trampolines

Les troubles de l'équilibre et la posture sont liés, Il convient d'adapter sa posture pour rétablir son équilibre. Pour cela le centre de gravité doit se situer juste entre les pieds. C'est ce centre de gravité qui va être modifié par l'ajout de sollicitations volontaires sur le trampoline.



Parmi les informations liées à l'équilibre nous trouverons :

- les informations visuelles.
- les informations de l'oreille interne.
- Les informations proprioceptives au niveau des pieds.

Comme en kiné vestibulaire ces sollicitations peuvent être faites des différentes façons sur un trampoline.

- D'une façon statique, les yeux ouverts le patient est sur le trampoline, les pieds ne bougent pas et il doit suivre du regard le soignant qui se déplace autour de lui. Il peut ensuite tourner la tête et le tronc en fonction du déplacement du soignant.
- Les yeux ouverts, les pieds sont écartés pour assurer une bonne stabilité, puis on demande à resserrer progressivement les pieds jusqu'à ce qu'ils soient jointifs. Le but étant de réduire le polygone de sustentation. Entre chaque changement de position la station est maintenue une vingtaine de seconde, le centre de gravité est plus difficile à maintenir, le contrôle postural est surtout maintenu par la vision et l'oreille interne.
- On reproduit l'exercice ci-dessus mais cette fois les yeux fermés le système vestibulaire est fortement sollicité ainsi que les récepteurs proprioceptifs au niveau des pieds.

Ces trois exercices contribuent à un contrôle postural basique car la position est statique ou très lente comme lorsque que l'on doit suivre du regard et d'une torsion torse le déplacement du soignant. Pour obtenir un contrôle plus dynamique le soignant est sur le trampoline avec le patient. Il alors possible d'engendrer des perturbations sur le trampoline, s'en suivra des déséquilibres que le patient devra rétablir par des ajustements posturaux. L'organisation sensori-motrice est améliorée, les mécanismes de rééquilibration sont activés par cette activité ludique utilisée aussi dans les foyers d'accueils médicalisés. Autre jeu : Lancer et attraper un ballon.



Tous les modèles sont à enterrer et sont conformes à la norme EN1176.

Etudes sur demandes. Photos non contractuelles. Vidéo : <https://youtu.be/fxrFHA11faw>