

« L'eau, c'est magique ! »

Interview de Florence GHNASSIA

et Hicham BOUCETTA, kinésithérapeutes à Paris.



➤ En quoi consiste une séance de balnéothérapie ?

FG : Une séance de balnéothérapie c'est avant tout une séance de kinésithérapie. Sa particularité c'est qu'elle se déroule dans un bassin de rééducation. Il s'agit donc de mettre en œuvre un traitement basé sur l'apprentissage et la réalisation de mouvements, sur l'éducation gestuelle et posturale. **La prise en charge est personnalisée** même s'il y a plusieurs personnes (séance mixte) dans le bassin. Le faible effectif du groupe permet de réaliser un **travail individuel et adapté à la pathologie de chaque patient.**

Le programme d'une séance respecte généralement quatre étapes chronologiques : un temps de déverrouillage articulaire (doux et assez facile pour commencer), puis des exercices spécifiques, un passage sous des jets d'eau situés dans le bassin avant de terminer par des étirements et relâchements musculaires. Pendant que le patient réalise ses mouvements le kinésithérapeute lui prescrits les exercices qu'il pourra réaliser à son domicile et lui dispense des conseils d'hygiène de vie.

➤ Vous êtes kinésithérapeute, pourquoi avez-vous décidé d'orienter votre activité sur de la balnéothérapie ?

FG : « **L'eau, c'est magique** », cela permet de faire bouger les patients sans trop de douleur. **Il faut parfois même leur dire de ne pas en faire trop !**

Il existe peu de cabinets disposant de bassin de rééducation sur Paris alors que la demande des patients et des prescripteurs est croissante. Notre piscine existe depuis 1983 et petit à petit notre activité s'est concentrée sur les soins en balnéothérapie.

Cette installation permet de prendre en charge des patients qui ne pourraient l'être au sein d'un cabinet de ville sans bassin de rééducation : certains patients opérés ou trop douloureux pour qui la rééducation classique serait déconseillée.

➤ Les propriétés de l'eau que vous utilisez ont-elles une importance ? Pourquoi ?

FG : La propriété principale de l'eau est sa température. En effet, elle est comprise en permanence entre 33° et 34° ce qui constitue **la température idéale pour relâcher les tensions musculaires sans pour autant diminuer le tonus.** Par ailleurs, notre eau fait l'objet d'une attention toute particulière en matière de désinfection. Elle est traitée 7j/7 et 24h/24 de façon classique au chlore mais aussi à l'aide d'ultraviolets qui garantissent l'absence de bactérie.

➤ Quels sont les bénéfices et les limites de la balnéothérapie pour les patients douloureux ?

HB : **Les mouvements sont plus simples et faciles à répéter dans l'eau.** Cela permet de travailler dans des conditions de moindres contraintes pour les articulations douloureuses. Ainsi, nous constatons des progrès plus rapidement. Grâce aussi à l'effet relaxant, **les patients récupèrent de l'amplitude dans les mouvements sans douleur.** Il est alors possible de mobiliser plus facilement l'articulation du patient lorsqu'il n'est plus dans l'eau.

Les limites concernent les personnes qui ont peur de l'eau, qui ont des plaies et pansements, qui ne respectent pas les règles d'hygiène essentielles en milieu aquatique, les personnes qui reviennent de vacances très bronzées (la peau pèle sous les jets...), mais aussi les personnes dépendantes et/ou incontinentes.

➤ En quoi la balnéothérapie peut-elle être éducative ?

FG : Les patients apprennent différents exercices de manière progressive et **ils doivent en refaire certains à la maison entre chaque séance.**

Le programme est adapté à chaque séance en fonction du besoin du patient, de ses douleurs et de son ressenti lors de la séance précédente. Il s'agit donc d'être à l'écoute du patient dès son arrivée.

Les séances sont ensuite progressivement espacées pour laisser le patient, lorsque cela est possible, **reprendre une activité physique adaptée (piscine...) de façon plus autonome.**