CHAPITRE 7

07 Sensations, fourmillements et engourdissement

7.1. Apprendre à décrire

« Ça tire » reste une information incomplète. Demander où se trouve la sensation, si elle est diffuse ou localisée, stable ou croissante, si elle change lorsque l'amplitude diminue et si elle persiste après la sortie.

SENSATION	DESCRIPTION POSSIBLE
Tension d'étirement	Tiraillement dans une zone
Fourmillements	Picotements, petites aiguilles, « fourmis »
Engourdissement	Sensibilité diminuée, membre « endormi »
Sensation électrique	Décharge pouvant se propager

Ces descriptions facilitent les décisions sans permettre un diagnostic.

7.2. Pourquoi ces sensations peuvent-elles apparaître ?

Une pression sur une région du membre peut comprimer un nerf et perturber temporairement son fonctionnement, notamment en affectant son apport sanguin local. C'est un mécanisme possible du membre endormi. Les symptômes disparaissent souvent lorsque la pression est supprimée. [1, 2] Dire systématiquement « c'est le sang qui ne circule plus » serait trop simplificateur. Les causes sont diverses ; l'enseignant ne peut pas les identifier à partir de la seule sensation.

7.3. Le cas du travail des épaules

Les nerfs destinés au bras passent depuis la région cervicale vers l'épaule, puis se prolongent jusqu'à la main. Des vaisseaux sanguins traversent également cette région. Certaines positions peuvent exercer des contraintes sur ces structures. Dans certaines affections, les symptômes sont aggravés par l'élévation des bras. Cela ne signifie pas qu'un élève présentant des fourmillements possède nécessairement cette affection. [3, 4] Pendant un étirement bras au-dessus de la tête, une sensation dans les doigts n'est donc pas forcément liée au muscle que l'on souhaite étirer.

7.4. Pourquoi après un maintien prolongé ?

Une position peut être confortable brièvement et devenir symptomatique lorsqu'elle se prolonge. L'explication pédagogique à retenir est qu'une contrainte entretenue peut devenir moins bien tolérée avec la durée. L'amplitude, les appuis et l'organisation de la position peuvent aussi intervenir. Il n'existe pas de durée universelle déclenchant les fourmillements.

L'absence de gêne au début ne justifie pas de maintenir la position malgré l'apparition de symptômes.

Réagir et adapter

7.5. Réagir pendant la séance

- Faire quitter doucement la position.
- Supprimer l'appui ou la traction.
- Revenir dans une position confortable.
- Demander si les sensations habituelles reviennent.
- Ne pas reprendre la position déclenchante pendant la séance. « Sors doucement de la position. Les fourmillements ne sont pas une sensation d'étirement à maintenir. Dis-moi si ta main retrouve sa sensation habituelle. »

Ne pas reproduire plusieurs fois le symptôme pour le tester, ni proposer spontanément un étirement du nerf.

7.6. Adapter ensuite

Lorsque les symptômes ont entièrement disparu, sans signe préoccupant, envisager pour les séances suivantes une élévation moins importante, une amplitude réduite, des appuis différents, une exploration en mouvement ou des passages plus courts. Ces ajustements cherchent à éviter le déclenchement. Ils ne traitent pas une cause identifiée. Des fourmillements persistants ou récurrents nécessitent un avis médical. [1]

Ce que les fourmillements ne prouvent pas

- Que l'étirement est efficace ou que le muscle se débloque.
- Qu'il faut patienter pour que le corps s'habitue.
- Qu'un nerf précis est comprimé à un endroit identifié.
- Qu'il existe nécessairement une lésion. Un symptôme peut être transitoire tout en constituant un signal pour arrêter la position.