

# Le stretching pour guérir

**THÉRAPIE** • Physiothérapeute, Mylène Schenk ouvre son livre par une série d'exemples. Il y a cette mère de famille, golfeuse émérite, qui a guéri d'une double épicondylite, ce PDG qui s'est débarrassé d'un syndrome du tunnel carpien aux deux poignets, cette aide soignante qui a triomphé d'une dorsalgie persistante... Ils ont réussi grâce au stretching.

Le stretching est maintenant bien connu: depuis une vingtaine d'années, les sportifs le pratiquent. Mylène Schenk l'applique à diverses pathologies: «Le stretching curatif, écrit-elle, est une gymnastique active, lente et très douce, qui vise à détendre, à allonger divers tissus afin de conserver ou d'augmenter les amplitudes des différents segments de l'appareil locomoteur.»

Mylène Schenk propose la technique active, qui fait jouer les contractions statiques et les étirements. «D'une part, explique-t-elle, vous effectuez un travail actif de fixation sur les segments stabilisateurs dans une partie de votre corps. C'est un effort de gainage. D'autre part, vous gérez ailleurs un travail d'étirement du groupe ou de la chaîne musculaire.»

Le livre est bien illustré, avec à chaque fois les erreurs à éviter. On sort de cette méthode bien convaincu que le stretching n'a pas grand-chose à voir avec les positions saugrenues du footballeur juste avant le coup d'envoi. JA

Mylène Schenk, *Stretching préventif et curatif*, Jouvence.

Mylène **Schenk**

## stretching préventif et curatif

Technique  
et positions

jouvence  
EDITIONS

