

C19

## LA PROPRIOCEPTION

[Bruno DENIS]

*Cette fiche pédagogique aborde un concept fondamental en ostéopathie : la proprioception qui permet à l'individu de se situer par rapport à son environnement mais également au thérapeute de ressentir – dans certaines conditions – les tensions internes de l'organisme.*

### ■ La proprioception

La proprioception est une **perception consciente et inconsciente** qui nous informe sur la position de notre corps (statestésie) et des mouvements des différentes parties du corps (kinesthésie), sur tout ce qui nous entoure (coenesthésie) en utilisant tous les sens.

Le toucher proprioceptif est la perception consciente de la statique et de la dynamique des différentes parties du corps du patient. Cette perception doit être amplifiée par un **état de grande présence** pour être sensible à toutes les informations que va recevoir la main.

Le praticien doit se sentir centré dans son corps, en équilibre stable entre son centre de gravité et sa «conscience manuelle».

Une attention particulière doit limiter la perception à un espace anatomique déterminé.

Et enfin l'intention du praticien, 3ème paramètre

subjectif, sélectionnera les informations perçues et leur donnera un sens.

Au final la perception est objectivée par une sensation de densité des tissus (inflammation, œdème, ...), de tension (muscles, tendons, fascias).

La main et les doigts du praticien vont se mettre en syntonie avec la densité et la tension des tissus.

De cette interface tissus / main il va se dégager un mouvement dans les tissus et la partie anatomique explorée.

A l'examen manuel d'une structure ostéoarticulaire par exemple il est possible de distinguer deux types de mouvements : d'abord des macro mouvements, volontaires qui donnent à l'articulation la raison et le sens de son existence, et des micromouvements, involontaires, qui confèrent à l'articulation les possibilités d'adaptation aux contraintes diverses et variées qui s'exerceront sur les structures ostéoarticulaires.



#### Dr Bruno DENIS

Vétérinaire pratiquant l'ostéopathie  
[bruno.denis@vetosteo.com](mailto:bruno.denis@vetosteo.com)