

Traitement  
gymnastique  
des difformités  
rachidiennes.

jouent un rôle considérable dans le traitement de ces difformités. A l'inégalité musculaire qui est la cause efficiente de ces déformations du squelette, ces deux variétés de gymnastique opposent l'inégalité des efforts, de manière à exercer les muscles atrophiés et à immobiliser, au contraire, le groupe musculaire qui, par sa prépondérance d'action, a entraîné la déformation du squelette. D'ailleurs, pour tous les renseignements qui ont trait au traitement orthopédique de ces déformations, je vous renverrai aux ouvrages que l'on a publiés sur ce sujet et qui sont des plus nombreux, et, en particulier, à ceux de Bouvier, de Malgaigne, de Dally, de de Saint-Germain, de Leblond, etc., etc.

Ajoutons que le docteur Kjoetstad a institué un traitement des déviations rachidiennes, basé sur la volonté du malade à se redresser, traitement mis en pratique par Tidemand (de Christiania) et Roth (de Londres), et qui consiste à intéresser le malade à sa cure et à le forcer à rectifier à chaque instant sa position vicieuse.

Traitement  
de la chorée  
par la  
gymnastique.

La gymnastique est tout aussi puissante dans le traitement de certaines affections convulsives et, en particulier, de la chorée. Dès l'introduction de la gymnastique dans les hôpitaux, nous la voyons appliquée à la cure de la chorée et, comme le fait remarquer avec justesse Leblond, deux ans après cette introduction, en 1847, Bouneau signalait déjà les avantages qu'on tirait de cette méthode. Mais c'est à Blache que l'on doit le travail le plus complet à cet égard. Blache nous montrait, en 1854, que, sur 158 cas de chorée, 102 avaient été guéris en 39 jours et 6 en 120 jours par la gymnastique associée aux bains sulfureux. Tous les observateurs qui ont précédé ou suivi cette époque sont unanimes à reconnaître les bons effets de la gymnastique en pareil cas, et les affirmations de Germain Sée, de Becquerel, de Parrot, de J. Simon sont absolument positives à cet égard.

Quel procédé pouvez-vous employer ici ? Laisné, qui a pratiqué ce traitement sous la direction de Blache, a fourni à cet égard les indications les plus précises, complétées depuis par les travaux de Pichery, de Leblond, de Heiser et autres. Les applications varient selon la période de la maladie et selon son intensité.

Dans les chorées graves, surtout à forme paralytique, on ne fait que pratiquer des massages ; puis, à une période moins

intense, on fait exécuter à l'enfant des mouvements passifs portant surtout sur les points où l'incoordination choréique est la plus accentuée. Ces mouvements passifs consistent à saisir délicatement le membre de l'enfant et à lui faire exécuter des mouvements rythmés en recommandant au petit malade de compter à haute voix avec le maître. Dans de pareils exercices, il faut demander au maître une grande patience et une grande souplesse de manière à ne pas lutter avec le petit patient et à céder à ses mouvements convulsifs. Lorsque ces mouvements sont encore moins intenses, on peut ordonner quelques exercices sur l'échelle dite *orthopédique*. Enfin, lorsque l'incoordination tend à s'atténuer, on fait exécuter des mouvements toujours bien rythmés et ici le chant, en donnant une cadence à ces mouvements, a une réelle utilité.

En résumé, il faut donc une extrême prudence et de très grands ménagements dans l'emploi de la gymnastique dans le traitement de la chorée, et c'est un médecin ou un maître de gymnastique expérimenté qui doit toujours les diriger. Cette application de la gymnastique à la chorée me servira de transition à l'étude du traitement des affections du système nerveux par la gymnastique.

Je vous ai dit que, sans adopter l'opinion exclusive de Du Bois-Reymond qui ne voit dans la gymnastique qu'un fonctionnement du système cérébro-spinal, il fallait cependant considérer cette gymnastique comme rétablissant l'équilibre entre les fonctions du cerveau et celles de la moelle. Aussi, chez tous les gens nerveux, neurataxiques, névrosiques, qui sont si nombreux dans nos grandes villes, chez tous ces surmenés par des travaux intellectuels exagérés, chez tous ces individus qui, uniquement attachés à leurs occupations de bureau, ne donnent aux exercices du corps qu'une part presque nulle, la gymnastique s'impose-t-elle comme une nécessité.

Mais il ne suffit pas de savoir que la gymnastique peut donner ici des résultats merveilleux, il faut encore pouvoir l'appliquer, et c'est là que les difficultés surgissent. Chez l'homme, la chose est encore facile et, si beaucoup de nos clients répugnent à aller au gymnase, presque tous acceptent de faire de l'exercice.

Mais où la question devient plus difficile, c'est lorsqu'il s'agit de vos clientes. Toutes refusent la gymnastique proprement dite ;

Traitement  
du  
névrosisme  
par la  
gymnastique.



L'escrime est difficile à proposer et difficile à accepter. Quant à l'équitation, elle est bien acceptée par la clientèle étrangère, peu par les Françaises. Cette équitation, au point de vue de la gymnastique, est un exercice qui développe inégalement les muscles de l'économie, mais qui cependant présente ce grand avantage d'exiger un lever matinal et des promenades au grand air. Malheureusement c'est là un exercice de luxe qui ne s'adresse qu'à la classe riche. Pour la classe moyenne, il vous restera à ordonner des marches prolongées, surtout en plein air, des excursions dans les montagnes, des jeux tels que le lawn-tennis ou autres, la natation, etc. C'est à vous, messieurs, de savoir approprier un exercice convenable à la position et à la situation de la malade qui vous consulte, et nous arrivons ainsi graduellement à l'application de la gymnastique à la cure de l'hystérie.

Traitement  
gymnastique  
de  
l'hystérie.

La gymnastique est-elle capable de guérir l'hystérie ? Je ne le pense pas ; je crois même qu'il est des cas d'hystérie où la gymnastique est plus dangereuse que profitable. Mais cependant il en est d'autres où cette névrose protétique peut être utilement modifiée par la kinésithérapie, surtout si vous y joignez l'hydrothérapie. La fatigue musculaire, en effet, chez certains de ces malades, permet, si je puis me servir de cette expression, de décharger leur système nerveux, et l'on voit, sous l'influence de ces deux moyens, exercice corporel et hydrothérapie, le sommeil survenir et les phénomènes nerveux se calmer. J'ai acquis sur ce sujet une certaine expérience, parce que, grâce à l'obligeance de Pichery, j'ai pendant plus d'une année soumis un grand nombre de femmes de mon service à la gymnastique de l'opposant.

Vous avez dû être frappés comme moi que, tandis que dans nos salles d'hommes, tous nos malades ou presque tous se livrent à des travaux pénibles exigeant un déploiement de forces musculaires considérable et souvent exagéré, nos malades femmes au contraire ont presque toutes des métiers sédentaires ; assises ou debout, elles n'exécutent en résumé que très peu de mouvements. De là une série de phénomènes morbides résultant de cette inaction, et que nous avons combattus fort heureusement par la gymnastique. Il serait même à désirer que ces exercices de gymnastique se généralisassent dans les hôpitaux, et que nous pussions faire bénéficier ainsi nos malades pauvres de cette association si heureuse de l'hydrothérapie et des exercices corporels.

Si les états nerveux multiples dérivés de l'hystérie sont tributaires du traitement par la gymnastique, il faut, dans une névrose autrement grave, l'épilepsie, mettre une grande modération dans ces exercices. Pour l'épileptique, l'équitation, la natation sont absolument interdites ; je n'ai pas besoin de vous en donner la raison, une crise pendant ces deux exercices pouvant entraîner la mort ; il en est de même de tous les exercices de gymnase avec appareils. Il ne vous reste plus que la gymnastique d'assouplissement dont vous pouvez user largement. A la Salpêtrière, toutes les jeunes épileptiques sont soumises à ces exercices d'assouplissement et l'on en obtient de très bons résultats, tant au point de vue de leur développement physique qu'au point de vue de leurs attaques. N'oubliez pas que la marche et que les travaux des champs sont aussi très utilement employés dans la cure de cette maladie.

Traitement  
gymnastique  
de l'épilepsie.

Pour l'idiotie, que l'on trouve quelquefois accompagnant l'épilepsie, la gymnastique a une heureuse influence. Chez ces déshérités qui ont un besoin instinctif de locomotion qu'ils traduisent par des mouvements désordonnés et sans but, la gymnastique régularise ces mouvements, habitue l'enfant à l'obéissance, diminue les tendances à l'onanisme, et tend dans une certaine mesure à développer l'intelligence. Aussi tous ceux qui se sont occupés de l'éducation de l'idiot, Esquirol, Belhomme, Delasiauve, F. Voisin, Bourneville, ont tous constaté l'action bienfaisante de la gymnastique dans cette éducation, et l'on peut voir à Bicêtre, dans la grande division des idiots, les heureux résultats obtenus par Pichery, au moyen de la gymnastique. Ici ce sont des mouvements d'ensemble bien rythmés accompagnés par le chant que vous pourrez employer.

Gymnastique  
dans  
l'idiotie.

La folie elle-même est tributaire de la kinésithérapie. Ici, ce n'est point la gymnastique proprement dite qu'il faut employer ; mais bien les efforts musculaires multiples que nécessitent les professions manuelles, en particulier le travail de la culture. Aussi, voyons-nous tous nos grands asiles posséder des fermes modèles, où le plus grand nombre des aliénés sont occupés aux travaux des champs et tous les aliénistes sont unanimes à reconnaître les grands avantages que l'on tire de cette pratique.

Gymnastique  
dans  
la folie.

Mais je vous ai dit que c'était surtout par son action générale sur la nutrition que la gymnastique prenait une place prépondérante dans le traitement des maladies. En excitant les



combustions organiques par l'accroissement de l'amplitude respiratoire, en activant les combustions musculaires et intra-organiques, en favorisant la vitalité de la cellule, la gymnastique est peut-être le plus puissant modificateur de cette nutrition. Aussi, dans toutes les maladies où cette nutrition est compromise, vous verrez la kinésithérapie agir d'une façon presque certaine.

Il est trois maladies où la nutrition est surtout atteinte : l'obésité, la diathèse urique et la goutte, le diabète. Dans la cure de ces trois affections, les exercices jouent un rôle prépondérant. Pour l'obésité, j'ai déjà, dans mes leçons précédentes, montré quelle hygiène l'obèse devait suivre, et dans cette hygiène j'ai fait entrer les exercices et le massage. Je ne reviendrai pas sur ce point, ici c'est surtout les pratiques de l'entraînement qu'il faut appliquer, et c'est à ces pratiques suivies rigoureusement que l'obèse devra sa guérison. Je dois aussi vous rappeler à ce propos l'utilité de la gymnastique abdominale et des exercices dits *du mur* pour les individus qui, sans être absolument polysarciques, ont le ventre un peu trop proéminent, les gastrophores de Brillat-Savarin. Cette disposition résulte chez eux d'une paresse des muscles abdominaux que vous pouvez heureusement combattre par les exercices que je viens de vous signaler.

Cure  
de l'obésité  
par la  
gymnastique.

Dans la diathèse urique et dans la goutte, l'exercice s'impose, et c'est là un fait connu de toute antiquité. Grâce à l'exercice, les déchets des oxydations organiques sont mieux comburés, et par cela même l'acide urique tend à disparaître. Je ne veux pas revenir sur cette question de l'urée et de l'acide urique, je l'ai exposée l'année dernière avec tous ses détails à propos du traitement alimentaire de la goutte (1). Qu'il me suffise de vous rappeler que la production de cet acide urique, quelle que soit l'opinion que l'on adopte sur son origine, est en rapport direct avec le ralentissement nutritif général et qu'elle est combattue par l'exercice qui a un effet opposé. Interrogez la plupart de vos goutteux, et vous verrez que le plus grand nombre pèche par le défaut d'exercices.

Outre les phénomènes de combustion, les exercices corporels

(1) Dujardin-Beaumetz, *Hygiène alimentaire. Du traitement de la goutte*. Paris, 1886, p. 161.

entraînent une sudation salutaire, surtout chez le goutteux, puisque la surface cutanée suppléant le rein, il s'élimine par cette voie de l'urée et de l'acide urique. Mais il ne faut pas exagérer les exercices. Scudamore nous a montré depuis longtemps que souvent les accès de coliques néphrétiques ou les attaques de goutte survenaient chez les podagres à la suite de fatigues exagérées, comme, par exemple, une partie de chasse trop prolongée et Lécorché a cité des faits analogues. Il faut donc ici un exercice journalier et proportionné à l'état des forces du sujet.

Salmuth a prétendu que, par une marche forcée, on pouvait arrêter une attaque de goutte à son début. Malheureusement, il n'en est rien, et dès que l'accès est commencé, les exercices même passifs sont interdits au malade. Lorsque la déformation des membres ou l'atrophie musculaire ont rendu la marche impossible, il ne faut pas encore abandonner les exercices; vous verrez dans la prochaine leçon que le massage vous rend ici d'excellents services; puis vous pourrez encore, comme le conseille Scudamore, recommander les promenades en voiture et l'équitation.

Outre la colique néphrétique, le goutteux est sujet à une autre colique, la colique hépatique. Dans cette lithiase biliaire, la gymnastique doit être conseillée; elle favorise la combustion de la cholestérine, base des calculs, par l'activité qu'elle donne aux échanges organiques. D'autre part, limitée à la gymnastique abdominale, elle facilite l'écoulement de la bile et empêche sa stagnation; c'est ce qui fait qu'elle produit, dans le traitement de cette lithiase, de bons résultats.

Enfin, dans le diabète, l'action de la gymnastique, comme l'a bien montré mon vénéré maître Bouchardat, est encore prépondérante et constitue avec l'alimentation les bases du régime hygiénique de cette maladie. Les exercices corporels augmentent les combustions sans augmenter le chiffre de l'urée, diminuent la quantité de sucre et favorisent les fonctions de la peau. Ici, comme dans la polysarcie, ce sont les règles générales de l'entraînement qu'il faut suivre, sans cependant surmener les malades.

Reportez-vous au spirituel et charmant volume de Cyr ayant pour titre : *les Impressions et les Aventures d'un diabétique*. Cyr fait parcourir à son diabétique les différentes contrées de l'Europe et, dans chacune d'elles, il lui fait consulter les méde-

De la  
gymnastique  
dans le  
diabète.



cins qui se sont le plus occupés de la cure du diabète. En France, il l'adresse, bien entendu, au professeur P...; on aurait dû dire le professeur B..., car le portrait de mon vénéré maître Bouchardat y est tracé de main de maître, et sous le titre de : *une Consultation originale*, Cyr indique l'emploi de la journée, menu compris, de son diabétique pendant huit jours. Pour l'exercice, l'ordonnance comporte que le malade défoncera la terre, chargera cette terre avec une brouette, suivra un bataillon de chasseurs à pied, fera plusieurs fois l'ascension des tours Notre-Dame, exécutera le tour de Paris par les boulevards extérieurs, etc. Tout en faisant la part de l'imagination du romancier, il faut reconnaître qu'il y a du vrai dans ces prescriptions et que l'on doit ordonner l'exercice sous toutes ses formes au diabétique (1).

Seulement les diabétiques sont des gens âgés et ils n'ont ni le courage ni l'énergie d'un des grands chimistes dont la France pleure la mort récente, et qui, atteint de diabète, était devenu un des remarquables gymnastes de notre époque, la plupart refuseront d'aller au gymnase. Dans ce cas, outre l'escrime, qui est quelquefois acceptée, et les marches prolongées, j'appelle votre attention sur deux ordres d'exercices qui sont souvent bien accueillis par les diabétiques : ce sont le jardinage et la menuiserie.

Les travaux du jardin sont, en effet, excellents; outre le travail en plein air, le malade, en bêchant, sarclant, ratissant son jardin, exécute de nombreux mouvements musculaires qui amènent la fatigue et la sudation, mais tous les diabétiques malheureusement ne possèdent pas de jardin. Dans ce cas, la menuiserie est une précieuse ressource; elle peut s'installer dans un espace étroit et à peu de frais, elle intéresse le patient par la fabrication des objets qu'on peut en obtenir et elle développe surtout l'activité musculaire; aussi je ne saurais trop vous recommander ces exercices de menuiserie pour les diabétiques.

Je mets sous vos yeux une planche (voir la planche ci-jointe), où j'ai reproduit la plupart des exercices d'assouplissement; les tracés rouges indiquent la direction des mouvements. Les mouvements se reproduisent de dix à douze fois. Ils doivent être exécutés tranquillement, sans précipitation, mais avec énergie et

(1) Cyr, *Aventures et impressions d'un diabétique*. 2<sup>e</sup> édit., Paris, 1881, p. 70.

sans raideur. Ces mouvements doivent être faits au moins une fois par jour, et l'on peut faire précéder ces séances de gymnastique d'une séance de massage.

Telles sont les principales applications de la gymnastique à la cure des maladies. Dans la prochaine leçon, j'étudierai un sujet qui a bien des points communs avec la gymnastique, je veux parler du massage.