



LIVRET TECHNIQUE

**RÔLE DU MOUVEMENT
&
RELAXATION LOCOREGIONALE**

Dans la rééducation vocale

MPC-ORTHOPHONIE

SOMMAIRE

<i>Rôle du mouvement dans la dysphonie dysfonctionnelle.....</i>	<i>3</i>
<i>Place du mouvement en rééducation vocale.....</i>	<i>4</i>
<i>Fiche technique : la relaxation locorégionale.....</i>	<i>6</i>
<i>Bibliographie.....</i>	<i>9</i>

*Quel rôle joue le
mouvement dans la
dysphonie
dysfonctionnelle ?*

Boulanger (2015) expose les bénéfices du mouvement dans la rééducation des dysphonies dysfonctionnelles :

Prise de conscience corporelle,
recherche de sensations,
maîtrise du tonus musculaire
(Cayrere et Révis, 2004)

Mouvement lent = atout
dans la proprioception
(Dinville, 1993)

Relâchement des tensions
musculaires (Texier, 2006)

Recherche de l'équilibre entre
détente et tension corporelle
et laryngée, en réponse aux
troubles toniques

PLACE DU MOUVEMENT DANS LA REEDUCATION VOCALE

Boulangier (2015) décrit le rôle du mouvement dans différentes étapes de la rééducation vocale :

Etape 1 : Préparation corporelle.

Prise de
conscience
corporelle

Schéma
corporel
vocal

Relaxation,
relâchement
des tensions.

Objectif principal : recherche de l'équilibre entre détente et mise en tension générale et laryngée.

Etape 2 : Travail du souffle phonatoire.

Coordination et dynamique du
souffle phonatoire

Etape 3 : Travail du comportement phonatoire.

Le travail postural nécessite le mouvement pour 3 axes :

Mobilité
naturelle

Verticalité

Equilibre

Etape 4 : La pratique vocale

Coordination
pneumophonique

Projection vocale

FICHE TECHNIQUE

LA RELAXATION LOCOREGIONALE

Quel est le lien entre mouvement et relaxation locorégionale ?

La relaxation locorégionale désigne un ensemble d'**exercices de mouvement**, visant à détendre les parties du corps suivantes :

- La tête
- La mâchoire
- Le cou
- Les cervicales
- Les épaules
- Les trapèzes (d'après Faure (1988), travailler le relâchement des trapèzes permettrait d'augmenter la mobilité costale, et ainsi la qualité de la voix)
- La colonne vertébrale
- Le tronc, les bras...

Quel est l'intérêt de la relaxation locorégionale ?

Selon Revis et Robieux (2013), la dysphonie dysfonctionnelle est liée à des tensions dites « locorégionales » (localisées dans les parties du corps citées ci-dessus). Les exercices locorégionaux, axés sur la partie supérieure du corps, sont donc appropriés à la détente des muscles phonatoires.

QUELQUES EXERCICES LOCOREGIONAUX

Voici quelques exercices que vous pouvez proposer à des patients atteints de dysphonie dysfonctionnelle :

Conseils généraux : Exécuter des mouvements lents, afin d'éviter toute blessure. Répéter plusieurs fois les mouvements, afin d'approfondir l'étirement.

1) Détente du cou

Roulements de tête



Flexions avant/arrière

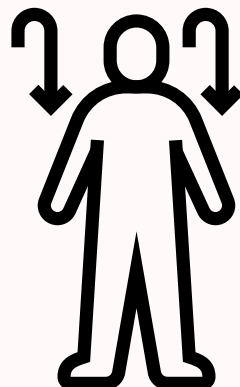
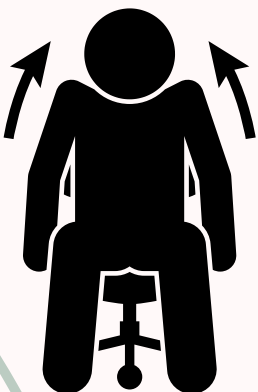


Inclinaisons droite/gauche



2) Détente des épaules

Lever les épaules puis les relâcher d'un coup, rotations, massages des trapèzes...

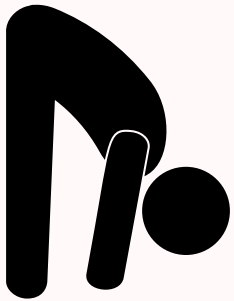


3) Détente du tronc et des bras

Se plier en deux en balançant le tronc vers le sol, les bras relâchés.



4) Détente de la colonne vertébrale



a) Enroulement / déroulement de la colonne :

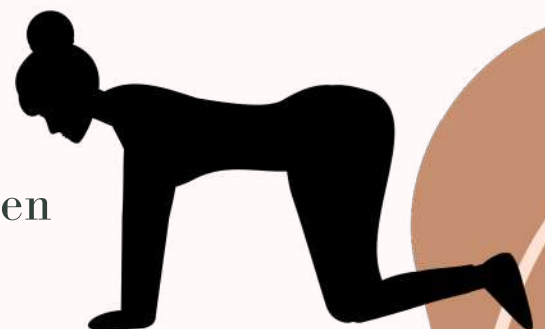
Départ debout, enrouler doucement la tête, les épaules, puis les vertèbres. Remonter lentement en déroulant vertèbre par vertèbre.

Conseils :

- Vérifier que les genoux sont bien détendus.
- En bas, proposer quelques balancements, quelques soupirs.

b) Posture quatre pattes

A quatre pattes, courber puis creuser le dos en synchronisant inspiration et expiration.



BIBLIOGRAPHIE

Boulanger, S. (2015). Place et rôle du mouvement dans la rééducation orthophonique des dysphonies dysfonctionnelles chez l'adulte. Dans HAL (Le Centre pour la Communication Scientifique Directe). <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01833038>

Cayreyre, F., & Révis, J. (2004). Rééducation des troubles de la voix d'origine organique ou fonctionnelle.

Dinville, C. (1993). Les troubles de la voix et leur rééducation. Paris: Masson (2ème édition).

Klein-Dallant, C. (2001). Dysphonies et rééducation vocales de l'adulte. Solal.

Revis, J., & Robieux, C. (2013 - 4ème édition). Rééducation des troubles de la voix d'origine organique ou fonctionnelle.

Texier, E. (2007). La voix dans un corps en mouvement. Le mouvement : un principe thérapeutique pour la rééducation vocale. Mémoire d'orthophonie, Université Louis Pasteur, Strasbourg.