

Lucile Forestier utilise une cabine de cryothérapie Cryojet depuis environ 1 an. Celle-ci a très vite trouvé sa place au sein de son cabinet, et lui apporte des solutions avec certains patients pour qui les techniques habituelles de la kinésithérapie demeuraient insuffisantes.

LA CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER SELON CRYOJET UNE SOLUTION LÀ OÙ D'AUTRES TECHNIQUES DE KINÉSITHÉRAPIE ÉCHOUENT

Kiné actualité : Pourquoi avez-vous souhaité faire l'acquisition d'une cabine de cryothérapie ?

Lucile Forestier : En tant que kinésithérapeute, je connaissais les vertus de la cryothérapie corps entier, qui s'est beaucoup développée en France ces dernières années. J'ai beaucoup lu sur le sujet parce que cela m'intéressait. Je me trouvais bloquée dans la prise en charge de certains patients souffrant de douleurs que je n'arrivais pas à gérer avec mes techniques habituelles. Une collègue qui connaît bien le sujet m'en a parlé, et l'expérience que j'ai accumulée depuis un an m'a montré que j'ai eu raison d'investir !

Quels résultats obtenez-vous, par exemple ?

Sur certaines pathologies, je trouve qu'ils sont assez exceptionnels. Par exemple les fibromyalgies, ou les lombalgies chroniques idiopathiques, sur lesquelles les techniques classiques de kinésithérapie ne me permettaient pas d'obtenir des résultats pérennes. Ce sont des pathologies assez anxiogènes, quand le patient souffre jour et nuit, qu'il se met à mal dormir parce qu'il se couche avec des douleurs et qu'il sait que le lendemain, il aura encore mal, etc. Il s'enferme dans un cercle vicieux que la cryothérapie me permet de briser en 3 minutes !

Je l'utilise aussi avec des patients sportifs, par exemple des marathoniens, pour la récupération.

Quels types de cures proposez-vous ?

Cela dépend de la pathologie. Pour certains patients, 5 séances suffiront. D'autres feront une cure de 10 séances, généralement au rythme de 1 par semaine. En post-opératoire, c'est différent : au début, il faut que les séances soient rapprochées. Après, on les espace progressivement. J'ai par

exemple un patient opéré d'une hernie discale : nous avons terminé les soins de kinésithérapie classiques mais il poursuit la cryothérapie. Il en est déjà à une trentaine de séances. Au début, il a fait 1 séance par jour pendant 1 semaine. Puis 1 tous les 15 jours, 1 par mois, etc.

Comment la cryothérapie s'est-elle intégrée à vos pratiques habituelles ?

Très facilement ! Ce n'est certes qu'un accessoire parmi d'autres pour exercer mon métier, mais aujourd'hui je m'y suis bien habituée, au point que je vois mal comment je pourrais m'en passer. Elle présente un côté pratique pour les patients qui travaillent et n'ont pas beaucoup de temps libre : certains viennent juste pour ces 3 minutes dans la cabine. Comme je suis seule (je cherche d'ailleurs un collaborateur !), la cabine ne tourne pas en permanence : je regroupe généralement les sessions de cryothérapie le soir. Je reste toujours à côté de la cabine, du début à la fin. C'est indispensable ! Il faut être vigilant à ce que le patient peut faire à l'intérieur (par exemple il ne faut pas qu'il s'appuie contre la paroi), et pouvoir réagir si nécessaire.

Les patients acceptent-ils facilement d'entrer dans la cabine ?

La plupart oui, parce que je prends le temps de leur expliquer ce qui va se passer. D'autres sont plus angoissés, me demandent comment leur corps va réagir... J'ai par exemple dû pousser une patiente lombalgique à tester la cryothérapie, mais aujourd'hui elle est ravie parce que ces séances lui ont changé la vie !

SOPHIE CONRAD