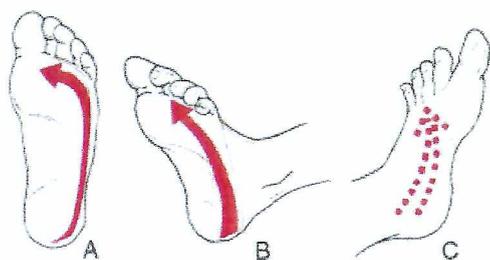


12. RÉFLEXE DE BABINSKI



Les orteils s'écartent (Fig. C) lorsque le bord extérieur de la plante du pied est caressé doucement du talon vers le 5^{ème} orteil (Fig. A). Le mouvement de « protection » amène le pied à bouger vers la ligne médiane du corps afin d'échapper à la stimulation : le gros orteil se redresse vers la tête et les autres orteils se mettent en éventail, vers l'extérieur et le bas.

NB : la Fig. B montre un réflexe intégré

46

Le développement de ce Réflexe influence l'évolution de la latéralité et prépare à la marche debout. Il affecte le développement des Systèmes Nerveux central et périphérique et influence à un certain point le mécanisme de circulation du LCR. Il soutient le réflexe de reptation et le rend plus actif et coordonné. Il aide les mouvements de la marche à progresser de l'homolatéralité à la latéralité croisée ainsi qu'à développer l'intégration de la coordination motrice globale et de l'activité de l'ensemble du corps : localisation du centre de gravité, organisation entre le centre et le reste du corps.

Chez l'adulte l'évolution de ce Réflexe peut se voir dans la démarche lorsqu'elle s'appuie sur le bord externe (Réflexe sur-actif) ou interne du pied (Réflexe retardé ou sous-actif). Il suffit de regarder la semelle des chaussures car s'il est intégré, la répartition du poids du corps sur les pieds ne fera pas apparaître d'usure anormale sur le bord des semelles.

Le Réflexe de Babinski a une influence directe sur la créativité, la gravité, le développement de la stabilité et du langage ainsi que sur la confiance en soi.

Non intégré, le Réflexe se manifeste par la marche sur le bord externe du pied mais aussi des difficultés de coordination fine ou globale, du retard langagier et une personnalité timide. Au niveau physique, il s'accompagne souvent de « problèmes » de hanche et d'énurésie.

Rééquilibrage

A. Vérifications rapides (1 et 2)

1. La personne est assise ou couchée et on déplace un stylo sur chacun de ses pieds selon la fig A :

→ Toute réaction permettra de suspecter un réflexe non intégré.

2. Observations préliminaires :

Le mauvais développement de ce Réflexe peut avoir un effet notable sur l'articulation et donc la rotation de la hanche. De manière générale, des tensions ou une grande « mollesse » sur la hanche peuvent laisser suspecter une non-intégration de Babinski.

- Sur le dos, il suffit d'observer l'angle des pieds. Lorsque les pieds ne sont pas à 45° mais sont très ouverts, au point parfois de toucher la table, ou fermés (ils se touchent).
- Sur le ventre, les orteils pointent vers l'intérieur ou l'extérieur



B. Vérifications en profondeur (1 à 3)

1. Amenez le pied dans la position de Babinski : tenez le pied avec vos mains et étirez les orteils de sorte que le gros orteil aille vers le haut et que les autres penchent vers le bas. La personne résiste. Recommencez avec l'autre pied (Voir illustration ci-jointe →)
2. Debout, la personne marche sur le bord externe des pieds et observe ses sensations et les mouvements des pieds, des orteils, des genoux, des hanches et de l'ensemble du tronc.
3. Idem que 2 mais en marchant sur le rebord interne des pieds.
demande à la personne comment elle se sent



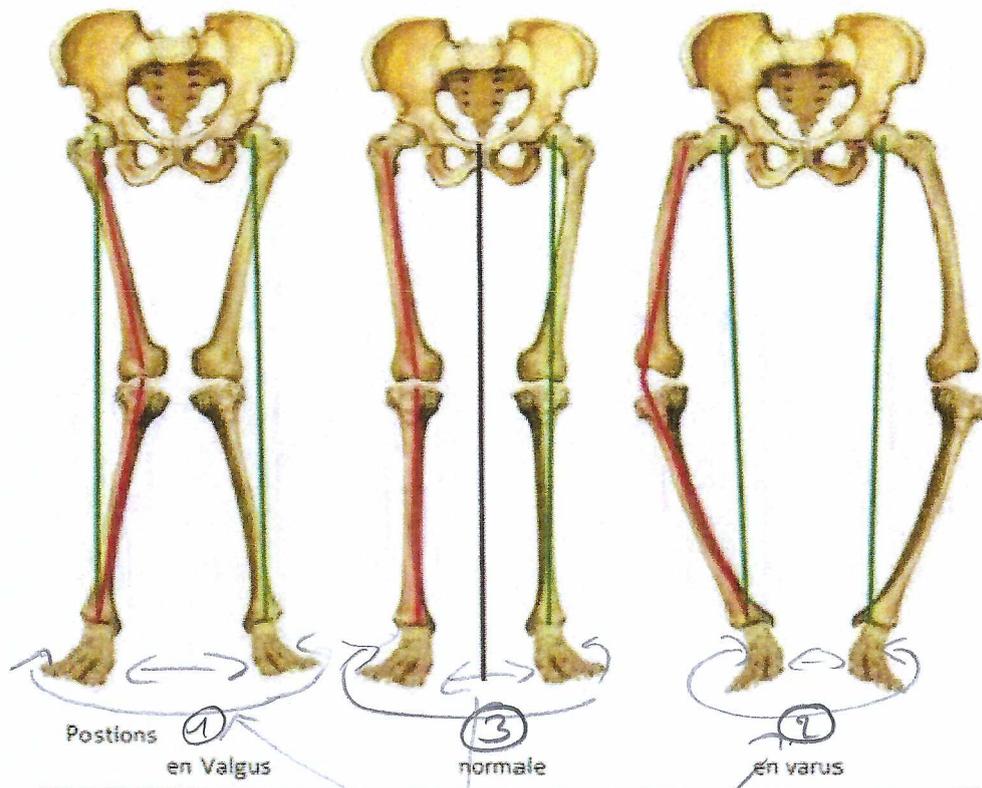
écarter les orteils vers l'extérieur, la personne associe de ces rapprocher

NB : Crédits Photos et Pieds à Zazie et Chloé REMAZEILLES

47

C. Exercices d'activation et de remodelage (1 à 7)

On constate parfois une déviation de l'axe de la jambe qui se traduit par une position soit en « genu valgum » (genoux cagneux) soit en « genu varum » (jambes arquées).



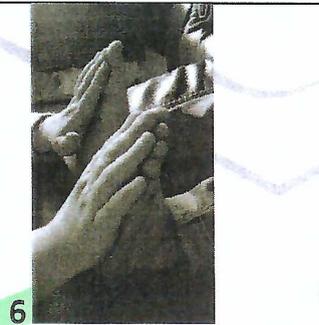
En position assise ou sur le dos, exercez des pressions isométriques, sur l'expiration et dans un temps de 7 à 8 secondes, 3 à 4 fois pour chaque mouvement.

Attention : les mouvements 1 et 3 ainsi que 2 et 4 semblent identiques. Au niveau de la pression isométrique en effet, c'est le cas, mais l'alignement des hanches avec les pieds est différent.



<p>Demander à la personne de se mettre en position varus puis valgus puis (hanches ouvertes puis fermées)</p> <p>Pression sur le bord externe des pieds (hanches)</p> <p>1. Dans le sens du mouvement réflexe : Pressez sur les bords externes des pieds vers l'axe médian et à 45° du corps</p> <p>2. Dans le sens inverse du schème moteur : Pressez sur les bords internes des pieds en vous éloignant de l'axe médian et à 45° du corps. NB : inverse de 1</p>	<p>1</p> 	<p>2 Inverse du 1</p> 
<p>Demander à la personne de se mettre en position normale tout en mettant les pieds en rotation</p> <p>Rotation des pieds (chevilles)</p> <p>3. Dans le sens du mouvement réflexe : Tournez le pied de la personne de sorte que le bord interne soit en haut et le bord externe en bas et maintenez-le.</p> <p>4. Dans le sens inverse du schème moteur : Tournez le pied de la personne de sorte que le bord externe soit en haut et le bord interne en bas et maintenez-le.</p>	<p>3</p> 	<p>4 Inverse 3</p> 

Diversification (5 à 7) Pressez à partir du haut des pieds puis du bas (5 et 6). La personne résiste

<p>5</p> 	<p>6</p> 	<p>7</p> <p>Demandez à la personne de faire des mouvements circulaires avec ses pieds (3 à 7 fois), d'abord dans une direction, puis dans l'autre. Elle les fait d'abord librement. Vous pouvez guider le mouvement. Ensuite la personne fait le même exercice avec une résistance contre votre pression.</p> <p><i>pression avec les mains autour du pied.</i></p>
--	--	---

<p>D. Ancrage (A et B) qui Tf → Tf</p>	<p>E. Travail à faire à la maison</p>
---	--

Plusieurs activités sont recommandées pour « entretenir » un bon Réflexe de Babinski, ce qui est primordial dans notre environnement actuel, alors que nous ne marchons plus correctement : chaussures, bitume... AU CHOIX

1. Marcher pieds nus le plus possible à l'intérieur mais aussi à l'extérieur et mettre des chaussures aux enfants le plus tard possible (jamais de chaussures aux bébés) et le moins souvent. Quand marcher pieds nus n'est pas possible, nous recommandons des chaussures avec le moins d'amorti possible, voir minimalistes. Dans tous les cas, privilégiez des semelles extra-souples.
2. Si possible, pratiquez les stimulations du remodelage à l'aide d'un ballon (pour les mouvements de poussée vers l'intérieur) et d'un élastique de gym.
3. Rampez en activant le Réflexe de Babinski, c'est-à-dire avec la participation des orteils.
4. Pratiquez le plus souvent possible, en famille, la Détente du pied (sur le modèle de la Détente des mains)

