

Lésion de la moelle épinière, Rééducation sur Power Plate

L'entraînement sur Power Plate® de Casey l'aide à « se sentir comme un corps entier »

Source : <https://powerplate.co.nz/caseys-power-plate-training-helps-her-feel-like-a-full-body/>

En rencontrant Casey pour la première fois, on est immédiatement frappé par son attitude vibrante, positive et incroyablement déterminée. C'est une vraie inspiration pour tous ceux qui ont subi une blessure traumatique.

Casey n'avait que 24 ans lorsqu'elle a été **paralysée, des membres inférieurs jusqu'à la taille**, suite à un accident de MotoCross.

Trois ans plus tard, elle est **déterminée à remarcher** et se refuse d'accepter le verdict qui lui a été rendu par l'équipe médicale au moment de son accident.

Reprendre le pouvoir

Casey a pris son destin en main en recherchant une équipe d'experts qui la suivrait dans son idée de pouvoir à nouveau marcher.

Ce qui distingue ces experts des professionnels de santé qui l'ont initialement traitée à l'hôpital, c'est leur recherche constante de protocoles et de traitements innovants.



Chaque jour, ils définissent ensemble une nouvelle approche afin de déterminer le meilleur plan de traitement. Bien que le voyage soit long et différent pour toutes les personnes atteintes de lésions médullaires, Casey a déjà fait des progrès significatifs.

Elle attribue d'ailleurs, une partie de ces progrès à son entraînement quotidien sur Power Plate.

Protocole de rééducation

Casey utilise la Power Plate pendant environ une heure par jour en se tenant debout sur la plate-forme et en étirant son dos. Elle est capable de se lever de son fauteuil roulant et de tenir en position debout. Avec Power Plate elle peut ressentir les vibrations de la tête jusqu'aux orteils !

Lésion de la moelle épinière, Rééducation sur Power Plate

Pour se redresser sur la plate-forme, elle allume d'abord la machine. Il est selon elle, « 50 milliards de fois plus facile de se lever » lorsque les vibrations l'aident à engager ses muscles pour cette première « poussée ». Casey adore utiliser la Power Plate qui la « rend totalement vivante ».

Power Plate fait « tout fonctionner ensemble », les mécanorécepteurs de son corps sont stimulés et le recrutement musculaire est activé, tout en augmentant la circulation sanguine et en maintenant la densité osseuse.

Le maintien du tonus musculaire et de la densité osseuse sont deux facteurs essentiels pour que Casey puisse atteindre son objectif et remarcher un jour. Non seulement son incroyable tonus musculaire est un facteur de succès très visible, par rapport à d'autres personnes souffrant d'une lésion de la moelle épinière, mais **elle est maintenant capable de contracter les muscles de son ventre et a pu activer seule, une hanche et un quadriceps !**

Dynamisme et détermination

Grâce à son initiative, sa détermination et son refus d'accepter les premiers résultats, Casey a trouvé des protocoles de traitement innovants et prometteurs, fondés sur des recherches solides et une efficacité prouvée.

D'après son expérience, elle recommande d'utiliser la Power Plate dès que possible suite à une blessure. En effet, la polyvalence de la machine permet aux utilisateurs d'optimiser leur traitement.

Il est important que tout le système nerveux soit sollicité le plus tôt possible après toute forme de blessure. C'est la « magie » qu'elle a expérimentée avec la Power Plate. Alors que les professionnels de santé traditionnels ne préconisent que des traitements traditionnels, Casey démontre que certaines de leurs croyances mettent un frein à de nombreuses solutions efficaces.

La rééducation sur Power Plate a donné à Casey une chance de « se sentir à nouveau comme dans un corps entier » et alimente sa détermination d'atteindre, un jour, son objectif de pouvoir remarcher.

