

S'il utilise d'abord la Power Plate comme un outil de rééducation, Fabrice Ouzilou la trouve aussi pertinente en phase de préparation physique, par exemple avant un séjour au ski ou la reprise du sport après une blessure, et même comme une activité physique à part entière.

POWER PLATE UN OUTIL DEVENU INDISPENSABLE

Dans son cabinet de Vélizy (Yvelines), Fabrice Ouzilou dispose d'un beau plateau technique. Dans la grande salle, on remarque en particulier trois Power Plate côte à côte (de deux générations différentes de l'appareil : Pro 7 et Pro 6 Air), qu'il utilise quotidiennement, à la fois pour des séances de kinésithérapie classique (il reçoit une patientèle variée) et pour des séances de remise en forme, avec ceux qui le souhaitent.

Fabrice Ouzilou a découvert la machine il y a une dizaine d'années, lorsqu'elle a investi le marché français. Déjà utilisateur du Cellu M6 (LPG Systems) dans un but esthétique, il cherchait un outil complémentaire pour élargir son offre et pouvoir proposer des séances de remise en forme et de coaching. Plus intrigué que convaincu au départ, il est rapidement séduit par la première génération de Power Plate sur coussin d'air, après quelques séances de test : "Je me suis vite aperçu que cette machine était pertinente pour travailler aussi bien les assouplissements que le renforcement musculaire, de façon très efficace et pour un très grand nombre de pathologies courantes dans nos cabinets."

S'assouplir en douceur et sans douleur

Les bénéfices sont "flagrants" sur certaines pathologies, et parfois inattendus : "Chez des enfants ou adolescents qui ont grandi trop vite et se retrouvent avec des tendons trop courts, le travail sur Power Plate remplace avantageusement des étirements manuels qui seraient plus longs et plus douloureux", a découvert le kinésithérapeute, qui propose à ces jeunes patients "des séries de 3 ou 4 exercices à répéter 5 fois qui leur permettent de gagner en souplesse très rapidement". Il soigne aussi des quarantennaires adeptes de la course à pied qui souffrent de tendinites : là aussi, la machine permet de pratiquer des étirements et assouplissements sans douleur. Même sort pour les victimes d'une entorse



D.R.

de cheville, "debouts sur un coussin mousse au sol, mais aussi sur la machine, pour un travail de l'équilibre et proprioceptif".

Pour les pathologies du dos, Fabrice Ouzilou utilise aussi souvent la Power Plate, "une fois passée la phase algique, pour un renforcement musculaire en profondeur des abdominaux, dorsaux, etc."

L'un des avantages de cette machine, c'est qu'il n'y a pas de limite d'âge. Les patients âgés peuvent également l'utiliser. **"Elle s'adapte à tous les publics.**

Avec un peu de réflexion, on peut proposer énormément de choses différentes à nos patients, en kinésithérapie comme en remise en forme !" Car

à l'issue des soins de kinésithérapie, bon nombre de ses patients "souhaitent poursuivre les séances sur Power Plate, soit en coaching par groupes de trois, soit en libre accès — à condition bien sûr que nous ayons d'abord travaillé ensemble", précise Fabrice Ouzilou. "C'est une machine excellente mais comme toute machine de musculation, si elle est mal utilisée, on peut se blesser. Je commence donc toujours par leur montrer des exercices, comment se placer, etc. et vérifier qu'ils ont bien compris." Résultat : "Aujourd'hui, cette machine m'est indispensable", résume le kinésithérapeute, qui insiste : "Ce n'est pas un gadget, c'est un vrai plus dans ma pratique !"

SOPHIE CONRARD

Retrouvez sur le site de **Fabrice Ouzilou** des témoignages détaillés de patients : www.kine-ouzilou.com