

Avant-propos	V
Avant-propos à la 2^e édition	VII
Avant-propos à la 1^{re} édition	IX
Symboles utilisés	XVII
Lexique anatomique	XIX

1

Généralités

Introduction **3**

Historique des thérapeutiques manipulatives vertébrales et articulaires	3
Les premiers gestes manipulatifs (4). Les deux premières méthodes de manipulation vertébrale (6).	
Thérapeutiques manuelles vertébrales en médecine (9), Manipulations vertébrales en dehors de la médecine (11), Kinésithérapeutes et manipulations vertébrales (11). Écoles privées d'enseignement ostéopathe (12).	
Philosophie ostéopathe	12
Dysfonction somatique (<i>somatic dysfunction</i>).....	13

Chapitre 1 **Arsenal thérapeutique** **ostéopathe traditionnel** **15**

Techniques s'intéressant aux parties molles (<i>soft tissue technics</i>)	16
Manœuvres à visée articulaire et vertébrale	20
Bruit manipulatif	22
Réalisation de la manipulation vertébrale ou articulaire	24

Chapitre 2 **À propos des autres** **manœuvres ostéopathiques** **27**

TGO (traitement général ostéopathe)	28
Techniques fonctionnelles (<i>functional technics</i>)	30
Strain and counterstrain	32
Pressions maintenues (<i>sustained pressures</i>)	34

Techniques de détente neuromusculosquelettique
intégrées (*integrated neuromusculoskeletal release*) 38

Chapitre 3 **Mécanismes d'action des** **manœuvres ostéopathiques** **43**

Action mécanique	44
Action réflexe	46
Action sur la douleur	50
Action psychosomatique	50

Chapitre 4 **Indications et contre-indications** **de l'ostéopathe traditionnelle** **53**

Indications 55	
Région cervicale	56
Région dorsale (thoracique)	58
Région lombaire	60
Névralgies mécaniques	62

Pathologie viscérale et sensorielle **64**

Contre-indications 64	
Contre-indications d'ordre clinique.....	65
Contre-indications d'ordre technique.....	65
Contre-indications d'ordre psychique.....	66

Chapitre 5 **Accidents des manipulations** **vertébrales et précautions** **à prendre** **67**

Réactions, incidents et accidents des manipulations vertébrales 67	
Conséquences des manipulations vertébrales.....	67
Accidents vasculaires.....	67
Accidents neuro-orthopédiques.....	68
Risque manipulatif et précautions à prendre 69	
Règle de la non-douleur	69
Réalisation (69). Modalités d'application (69).	

Test de posture cervical	70
Examens complémentaires	70

Chapitre 6

Comment utiliser la règle de la non-douleur

71

Que faire devant une céphalée occipito-sus-orbitaire ?	72
Que faire devant une cervicalgie ?	74
Que faire devant une dorsalgie interscapulaire ?	76
Que faire devant un lombago aigu ?	78
Que faire devant une sciatique L5-S1 gauche s'accompagnant d'une attitude antalgique directe ou croisée ?	78

2

Le rachis

Chapitre 7

Rappels anatomiques et physiopathologiques

83

Rappel anatomique	83
Solidité vertébrale.....	83
Mobilité vertébrale.....	84
Protection du système nerveux.....	85
Physiopathologie vertébrale	86
Contraintes subies	86
À l'étage lombaire (86). À l'étage cervical (87).	
Articulations interapophysaires postérieures vertébrales (87). Système musculaire (88).	
Détérioration des structures vertébrales	88
Répercussions cliniques propres à chaque élément vertébral.....	88
Innervation vertébrale.....	89

Chapitre 8

Segment mobile vertébral et détection de sa douleur

93

Segment mobile vertébral	94
Détection de la souffrance segmentaire vertébrale	96

Chapitre 9

Rachis cervical et charnière cervicodorsale (cervicothoracique)

105

Rachis cervical et manipulations vertébrales	106
Techniques de détente musculaire au niveau du cou	108
Mobilisation de la charnière cervico-occipitale	110
Manipulation occipito-atloïdienne	112
Manipulations atloïdo-axoïdiennes	114
Mobilisation du rachis cervical moyen et inférieur en flexion et en extension	116

Mobilisation et manipulation cervicales sous traction	118
Manipulations du rachis cervical moyen et inférieur en position assise, latéroflexion et rotation opposées	120
Manipulation du rachis cervical en décubitus dorsal, latéroflexion et rotation opposées	122
Manipulation du rachis cervical moyen et inférieur en décubitus dorsal et latéroflexion	124
Mobilisation et manipulation de la charnière cervicodorsale (cervicothoracique) en position assise et latéroflexion	126
Manipulation de la charnière cervicodorsale (cervicothoracique) en décubitus latéral et latéroflexion	128
Manipulation de la charnière cervicodorsale (cervicothoracique) en décubitus ventral, latéroflexion et « menton pivot »	132

Chapitre 10

Rachis dorsal (thoracique) et rachis lombaire

137

Rachis dorsolombaire (thoracolombaire) et manipulations vertébrales	138
Manœuvres de détente des muscles dorsaux et lombaires	140
Mobilisation du rachis lombaire en flexion	142
Mobilisation du rachis dorsal (thoracique) et lombaire en extension	144
Mobilisation du rachis lombaire inférieur en latéroflexion	146
Manipulation sur le rachis dorsal (thoracique) et lombaire « à cheval » en rotation	148
Manipulation sur le rachis dorsal (thoracique) et lombaire avec un genou	150
Manipulation sur le rachis dorsal (thoracique) et lombaire avec les deux genoux	152
Manipulation sur le rachis dorsal (thoracique) et lombaire dite « épigastrique »	154
Manipulation sur le rachis dorsal (thoracique) et lombaire en décubitus dorsal, bras croisés	156
Manipulations directes du rachis dorsal (thoracique) et lombaire	158
Manipulation sur le rachis lombaire en décubitus latéral, cyphose et rotation	160
Manipulation sur le rachis lombaire en décubitus latéral, lordose et rotation	164
Manipulation du rachis lombaire et de la sacro-iliaque en décubitus ventral avec une ceinture	166

3

Autres manœuvres non rachidiennes

Chapitre 11

Articulations sacro-iliaques

171

Rappel anatomique	172
Examen des sacro-iliaques	174

Biomécanique des articulations sacro-iliaques	176
Blocages sacro-iliaques	180
Manipulations de l'articulation sacro-iliaque en cas de blocage iliaque postérieur (ou sacrum antérieur)	182
Manipulations de l'articulation sacro-iliaque en cas de blocage iliaque antérieur (ou sacrum postérieur)	188

Chapitre 12

Manœuvres annexes

périrachidiennes **193**

Manipulation de la première côte	194
Manipulation des fausses côtes	196
Manipulation du complexe lombopelvien par traction sur le membre inférieur	200
Manipulation de la symphyse pubienne (surface symphysaire)	202
Manipulation du coccyx	204

Chapitre 13

Articulations périphériques

207

Épaule	210
Mobilisations omothoraciques (scapulothoraciques)	214
Mobilisation de l'épaule	216
Manipulation sternoclaviculaire	218
Manipulation de l'articulation acromioclaviculaire	220
Coude	222
Manipulation latérale globale du coude droit	226
Mobilisation en valgus du coude droit	228
Poignet et main	230
Manipulation de l'articulation radiocubitale (radio-ulnaire) supérieure	234
Mobilisation ou manipulation du poignet	234
Manipulation du scaphoïde	236
Manipulation du pouce	236
Mobilisation ou manipulation des doigts	238
Hanche	240
Manipulation de la hanche par traction sur le membre inférieur	244
Genou	246
Manœuvres méniscales	250
Manipulations de l'articulation tibio-péronière (fibulotibiale) supérieure	254
Mobilisation de l'articulation sous-astragalienne (sous-talienne)	258
Cheville et pied	260
Manipulation médiotarsienne	264
Manipulation des articulations médiotarsiennes (Chopart) et tarsométatarsiennes (Lisfranc)	266
Mobilisation ou manipulation des orteils	268

Chapitre 14

Manœuvres myotensives

(muscle energy technics) **271**

La souffrance musculaire et ses pièges **271**

Moyens thérapeutiques manuels disponibles **272**

Techniques myotensives	272
Muscles sous-occipitaux	274
Muscle sternocléidomastoïdien	276
Muscles scalènes	278
Muscle angulaire de l'omoplate (muscle élévateur de la scapula)	280

Muscle sous-épineux (muscle infra-épineux)	282
Muscle sous-scapulaire (muscle sub-scapulaire)	284
Muscle psoas iliaque (iliopsoas)	286
Muscle carré des lombes	290
Muscles moyen et petit fessiers (gluteaux)	294
Muscle pyramidal (piriforme)	296
Muscles ischiojambiers	298
Muscles adducteurs de la hanche (<i>M. adductores</i>)	300
Muscle droit antérieur (muscle droit du fémur)	302

4

Conseils aux patients

Chapitre 15

Exercices d'auto-étirement

307

Auto-étirements du muscle <i>quadriceps femoris</i> et du muscle <i>iliopsoas</i>	308
Auto-étirements des muscles postérieurs de la cuisse : <i>biceps femoris</i> , <i>semi-tendinosus</i> et <i>semi-membranosus</i>	310
Auto-étirements des muscles adducteurs de la cuisse : <i>adductor longus</i> , <i>adductor brevis</i> , <i>adductor magnus</i> , <i>gracilis</i> et <i>pectineus</i>	312
Auto-étirements de la chaîne musculaire externe : <i>tensor fasciae latae</i> , <i>quadratus lumborum</i> , <i>obliquus externus abdominis</i> et <i>latissimus dorsi</i>	314
Auto-étirements de la musculature nucale et dorsale supérieure : <i>M. erectores spinae</i> , <i>nuchae profundii</i> , <i>splenius capitis</i> et <i>cervicis</i> , <i>transversospinalis</i>	316

Chapitre 16

Prévention des rechutes

319

Prévention au niveau du rachis cervical	320
Prévention au niveau du rachis dorsal (thoracique)	322
Prévention au niveau du rachis lombaire	324
Nutrition	328

Chapitre 17

Fiches pratiques

329

Prévention des mauvaises postures en position debout	330
Prévention des mauvaises postures en position allongée	331
Prévention des mauvaises postures en position assise	332
Prévention des mauvaises postures en travaillant debout	333
Postures protégeant le rachis cervical en position assise	334
Exercice 1 pour le rachis lombaire	335
Exercice 2 pour le rachis lombaire	336
Exercice 3 pour le rachis lombaire	337
Exercice 4 pour le rachis lombaire	338

Bibliographie

339

Index

343