

<b>Avant-propos</b>	<b>V</b>
<b>Avant-propos à la 2<sup>e</sup> édition</b>	<b>VII</b>
<b>Avant-propos à la 1<sup>re</sup> édition</b>	<b>IX</b>
<b>Symboles utilisés</b>	<b>XVII</b>
<b>Lexique anatomique</b>	<b>XIX</b>

# 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**

<b>Indications</b> <b>55</b>	
Région cervicale .....	56
Région dorsale (thoracique) .....	58
Région lombaire .....	60
Névralgies mécaniques .....	62

### **Pathologie viscérale et sensorielle** **64**

<b>Contre-indications</b> <b>64</b>	
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**

<b>Réactions, incidents et accidents</b> <b>des manipulations vertébrales</b> <b>67</b>	
Conséquences des manipulations vertébrales.....	67
Accidents vasculaires.....	67
Accidents neuro-orthopédiques.....	68
<b>Risque manipulatif et précautions</b> <b>à prendre</b> <b>69</b>	
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**

<b>Rappel anatomique</b> .....	<b>83</b>
Solidité vertébrale.....	83
Mobilité vertébrale.....	84
Protection du système nerveux.....	85
<b>Physiopathologie vertébrale</b> .....	<b>86</b>
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 (ilio-psoas) .....	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>ilio-psoas</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**