

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	XI
PREMIÈRE PARTIE : LES BILANS DU MEMBRE INFÉRIEUR	1
Généralités sur les bilans du membre inférieur	1
<i>Introduction</i>	1
<i>Examen statique en charge</i>	2
Durée de l'examen	2
Horaire de l'examen	3
Conditions d'observation	3
Résultats de l'examen	4
<i>Examen fonctionnel</i>	6
Examen de la marche	7
Les principales anomalies de la marche	9
Autres examens dynamiques en charge	13
<i>Examen en décharge</i>	15
Généralités	15
Position du sujet	15
Position du kinésithérapeute	15
Mesure des axes des membres inférieurs	15
Mesure des longueurs des membres inférieurs	16
Mesure des circonférences des membres inférieurs	17
Les bilans régionaux	17
<i>Avertissement</i>	17
<i>La hanche</i>	17
Morphologie de la hanche	17
Palpation de la hanche	21
Examen articulaire	26
Examen musculaire	38
<i>Le genou</i>	50
Morphologie du genou	50
Palpation du genou	55
Examen articulaire	60
Examen musculaire	72
<i>Le pied</i>	77
Morphologie du pied	77
Palpation du pied	83
Examen articulaire	89
Examen musculaire	101
DEUXIÈME PARTIE : KINÉSITHÉRAPIE PASSIVE	107
Techniques passives de la hanche	107
<i>Mobilisations passives de la hanche</i>	107
Mobilisations en flexion	107
Mobilisations en extension	109
Mobilisations en abduction	111
Mobilisations en adduction	114
Mobilisations en rotation	115
Tractions spécifiques de la coxo-fémorale	119
Mobilisations combinées	121

<i>Mobilisations auto-passives de la hanche</i>	124
Mobilisations auto-passives en flexion	124
Mobilisations auto-passives en extension	127
Mobilisations auto-passives en abduction	129
Mobilisations auto-passives en adduction	130
Mobilisations auto-passives en rotation	131
Mobilisations auto-passives combinées	133
<i>Postures de la hanche</i>	134
Postures instrumentales en flexion	134
Postures instrumentales en extension	134
Postures instrumentales en abduction	135
Postures instrumentales en adduction	136
Postures instrumentales en rotation	137
<i>Auto-postures de la hanche</i>	138
Auto-postures en flexion	139
Auto-postures en extension	139
Auto-postures en adduction	140
Auto-postures en abduction	141
Auto-postures en rotation	141
Auto-postures combinées	142
Techniques passives du genou	143
<i>Mobilisations passives du genou</i>	143
Mobilisations passives de l'articulation fémoro-patellaire	143
Mobilisations passives de l'articulation fémoro-tibiale	145
<i>Mobilisations auto-passives du genou</i>	162
Auto-mobilisation manuelle de la rotule	162
Mobilisations auto-passives de l'articulation fémoro-tibiale	162
<i>Postures du genou</i>	176
Postures instrumentales en flexion	176
Postures instrumentales en extension	177
Postures instrumentales en rotations interne et externe	179
<i>Auto-postures du genou</i>	179
Auto-postures en flexion	179
Auto-postures en extension	179
Auto-postures en rotation	180
Techniques passives de la cheville et du pied	180
<i>Mobilisations passives de la cheville et du pied</i>	180
Mobilisations de la tibio-tarsienne	180
Mobilisations de l'articulation sous-astragalienne	187
Mobilisations de l'articulation de Chopart ou articulation médio-tarsienne	192
Mobilisations des articulations du tarse antérieur	199
Mobilisations de l'articulation tarso-métatarsienne ou articulation de Lisfranc	200
Mobilisations des articulations métatarso-phalangiennes	205
Mobilisations des articulations inter-phalangiennes	207
Mobilisation globale du pied	208
<i>Mobilisations auto-passives de la cheville et du pied</i>	210
Mobilisations auto-passives de la tibio-tarsienne	210
Mobilisations auto-passives de l'articulation sous-astragalienne	216
Mobilisations auto-passives de la médio-tarsienne	220
Mobilisations auto-passives des métatarso-phalangiennes	221
<i>Postures et auto-postures de la cheville et du pied</i>	223
Postures et auto-postures de la tibio-tarsienne	223
Postures et auto-postures de la sous-astragalienne	225
Postures et auto-postures des articulations métatarso-phalangiennes	227
TROISIÈME PARTIE : KINÉSITHÉRAPIE ACTIVE	229
Introduction	229
Techniques actives des muscles de la hanche	231
<i>Travail des muscles réalisant la flexion</i>	231
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales	232
Exercices sélectifs	236
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales	238

Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	240
Exercices avec appareils de rééducation	242
<i>Travail des muscles réalisant l'extension</i>	245
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales	245
Exercices sélectifs	251
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales	253
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	254
Exercices avec appareils de rééducation	258
<i>Travail des muscles réalisant l'abduction</i>	260
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales	260
Exercices sélectifs	265
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales	270
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	272
Exercices avec appareils de rééducation	275
<i>Travail des muscles réalisant l'adduction</i>	278
Exercices en chaînes homolatérales	279
Exercices sélectifs	281
Exercices en chaînes controlatérales	282
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	284
Exercices avec appareils de rééducation	286
<i>Travail des muscles réalisant la rotation externe</i>	288
Exercices en chaînes homolatérales	288
Exercices sélectifs	292
Exercices en chaînes controlatérales	294
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	296
Exercices avec appareils de rééducation	297
<i>Travail des muscles réalisant la rotation interne</i>	298
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales	299
Exercices sélectifs	303
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales	305
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	307
Exercices avec appareils de rééducation	309
Techniques actives des muscles du genou	312
<i>Travail des muscles réalisant l'extension</i>	312
Exercices en chaînes homolatérales	313
Exercices sélectifs	320
Exercices en chaînes controlatérales	322
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	324
Exercices avec appareils de rééducation	326
<i>Travail des muscles réalisant la flexion</i>	331
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales	331
Exercices sélectifs	337
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales	337
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	339
Exercices avec appareils de rééducation	342
<i>Travail des muscles réalisant la rotation interne</i>	346
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales	346
Exercices sélectifs	351
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales	355
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	359
Exercices avec appareils de rééducation	360
<i>Travail des muscles réalisant la rotation externe</i>	366
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales	366
Exercices sélectifs	370
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales	373
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	376
Exercices avec appareils de rééducation	376
Techniques actives des muscles de la cheville et du pied	380
<i>Travail des muscles réalisant l'extension</i>	380
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales	380
Exercices sélectifs	386
Exercices en chaînes controlatérales	391
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	393
Exercices avec appareils de rééducation	395

SOMMAIRE

<i>Travail des muscles réalisant la flexion dorsale</i>	399
Exercices en chaînes homolatérales	399
Exercices sélectifs	406
Exercices en chaînes controlatérales	408
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	410
Exercices avec appareils de rééducation	412
<i>Travail des muscles réalisant l'abduction et la pronation</i>	414
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales	415
Exercices sélectifs	424
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales	429
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	430
Exercices avec appareils de rééducation	431
<i>Travail des muscles réalisant l'adduction et la supination</i>	436
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales	437
Exercices sélectifs	443
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales	448
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques	448
Exercices avec appareils de rééducation	449
POUR EN SAVOIR PLUS	455
INDEX ALPHABÉTIQUE	459