

# SOMMAIRE

AVANT-PROPOS .....	vii
PREMIÈRE PARTIE : BILANS DU MEMBRE SUPÉRIEUR .....	1
Généralités sur le bilan des membres supérieurs .....	2
<i>L'espace ergonomique</i> .....	3
<i>Modalités du bilan global</i> .....	4
Observations .....	4
<i>Bilan fonctionnel</i> .....	4
Le membre supérieur dans la marche .....	5
Gestes tests .....	6
Tests de contraintes .....	7
Gestes balistiques .....	9
<i>Mensurations</i> .....	12
Hauteurs. Longueurs .....	12
Circonférences .....	13
L'épaule .....	15
<i>Morphologie</i> .....	15
Incidences kinésithérapiques de l'évolution de l'épaule. Situation. Organisation de l'épaule .....	15
Approche kinésithérapique .....	16
<i>Palpation de la peau</i> .....	19
<i>Palpation osseuse</i> .....	20
<i>Palpation ligamentaire</i> .....	23
<i>Palpation musculaire</i> .....	25
<i>Examen articulaire</i> .....	33
Appréciation qualitative .....	33
Appréciation quantitative .....	35
<i>Examen musculaire</i> .....	57
Examen de l'extensibilité musculaire .....	57
Examen de la force musculaire .....	65
<i>Examen fonctionnel</i> .....	70
Examen de la stabilité en charge .....	71
Le coude .....	73
<i>Morphologie</i> .....	73
Incidences kinésithérapiques de l'évolution du coude .....	73
Situation. Organisation .....	74
Approche kinésithérapique .....	76
<i>Palpation de la peau</i> .....	78
<i>Palpation osseuse</i> .....	79
<i>Palpation des ligaments du coude</i> .....	80
<i>Palpation musculaire</i> .....	81
<i>Examen articulaire</i> .....	85
Examen qualitatif .....	85
Examen quantitatif .....	87
<i>Examen musculaire</i> .....	89
Examen de l'extensibilité musculaire .....	89
Examen de la force du coude. Break-test du coude .....	90

Le poignet. L'avant-bras .....	91
<i>Morphologie</i> .....	91
Organisation. Description .....	91
Relief osseux .....	92
<i>Palpation de la peau</i> .....	93
<i>Palpation osseuse</i> .....	93
<i>Palpation des ligaments du poignet</i> .....	96
<i>Palpation musculaire</i> .....	98
<i>Examen articulaire</i> .....	102
Position de référence .....	102
Examen articulaire quantitatif du poignet .....	103
<i>Examen musculaire</i> .....	105
Examen de l'extensibilité musculaire .....	105
Examen de la force dynamométrique .....	106
Break-test du poignet .....	107
La main .....	108
<i>Morphologie</i> .....	108
Incidence kinésithérapique de l'évolution de la main. Situation .....	108
Organisation de la main .....	109
Description kinésithérapique .....	110
<i>Palpation de la peau</i> .....	113
<i>Palpation osseuse</i> .....	115
<i>Palpation ligamentaire</i> .....	117
<i>Palpation musculaire</i> .....	118
<i>Examen articulaire</i> .....	122
Examen articulaire qualitatif .....	122
Examen articulaire quantitatif .....	124
<i>Bilan sensitif</i> .....	129
Sur le plan tactile .....	129
Sur le plan proprioceptif .....	131
<i>Bilan trophique</i> .....	131
<i>Examen musculaire</i> .....	131
Tests de quantification de la force de préhension de la main .....	131
Examen de l'extensibilité des muscles extrinsèques .....	132
<i>Examen fonctionnel</i> .....	133
Main fonctionnelle de référence .....	133
Dissociation des activités musculaires. Oppositions pollici-digitales .....	134
Empreinte palmaire .....	136
DEUXIÈME PARTIE : KINÉSITHÉRAPIE PASSIVE .....	139
Techniques passives de l'épaule .....	139
<i>Mobilisations passives de la 1<sup>re</sup> unité fonctionnelle de l'épaule</i> .....	139
Mobilisations de l'articulation sterno-costo-claviculaire .....	139
Mobilisations de l'articulation acromio-claviculaire .....	141
Mobilisations de l'articulation omo-serrato-thoracique .....	143
<i>Mobilisations passives de la 2<sup>e</sup> unité fonctionnelle de l'épaule</i> .....	147
Mobilisations en glissement .....	147
Tractions gléno-humérales .....	155
Tractions et glissements gléno-huméraux associés .....	157
Mobilisations analytiques gléno-humérales .....	158
Mobilisations gléno-humérales associées aux glissements .....	164
Mobilisations combinées de l'épaule .....	168
<i>Mobilisations auto-passives de l'épaule</i> .....	172
Mobilisations auto-passives en flexion .....	172
Mobilisations auto-passives en extension .....	177
Mobilisations auto-passives en abduction .....	178
Mobilisations auto-passives en adduction .....	181
Mobilisations auto-passives en rotation humérale .....	182
Mobilisation auto-passive combinée .....	184
<i>Postures de l'épaule</i> .....	184
<i>Auto-postures de l'épaule</i> .....	186

Techniques passives du coude .....	187
<i>Mobilisations passives du coude</i> .....	187
Mobilisations passives de l'articulation huméro-cubitale .....	187
Mobilisations passives de l'articulation huméro-radiale .....	195
Mobilisations passives de l'articulation radio-cubitale supérieure .....	196
Mobilisations passives de l'articulation radio-cubitale inférieure .....	199
Mobilisations passives de l'articulation radio-cubitale supérieure et inférieure .....	201
<i>Mobilisations auto-passives du coude</i> .....	205
<i>Postures et auto-postures du coude</i> .....	211
<i>Décompressions articulaires du coude</i> .....	216
Techniques passives du poignet .....	218
<i>Mobilisations spécifiques</i> .....	218
Mobilisations en décompression .....	218
Mobilisations des colonnes externe et interne .....	219
Mobilisations en glissements par rangée .....	220
Mobilisations en glissements carpiens os sur os .....	222
<i>Mobilisations globales</i> .....	226
Mobilisation en flexion .....	227
Mobilisations en extension .....	229
Mobilisations en sens inverse des deux rangées .....	231
Mobilisation en inclinaison cubitale .....	232
Mobilisation en inclinaison radiale .....	233
Mobilisation en rotation .....	234
<i>Mobilisations auto-passives du poignet</i> .....	235
Auto-mobilisations en flexion .....	235
Auto-mobilisations en extension .....	237
Auto-mobilisations en rotation .....	239
Auto-mobilisations en inclinaison radio-cubitale .....	240
<i>Auto-postures</i> .....	241
Auto-postures en flexion .....	241
Auto-postures en extension .....	242
Techniques passives de la main .....	243
<i>Mobilisations passives manuelles analytiques</i> .....	244
Mobilisations passives de l'articulation trapézo-métacarpienne .....	244
Mobilisations passives de l'articulation carpo-métacarpienne .....	249
Mobilisations passives des articulations métacarpo-phalangiennes .....	255
Mobilisations passives des articulations inter-phalangiennes .....	262
<i>Mobilisations passives manuelles combinées</i> .....	263
<i>Mobilisations auto-passives</i> .....	268
<i>Postures et auto-postures</i> .....	272

### TROISIÈME PARTIE : KINÉSITHÉRAPIE ACTIVE .....

Introduction .....	277
Organisation motrice du membre supérieur .....	278
Techniques actives des muscles du scapulum .....	279
<i>Travail des muscles réalisant la bascule antérieure</i> .....	279
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	280
Exercices sélectifs .....	283
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	283
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	284
<i>Travail des muscles réalisant la bascule postérieure</i> .....	284
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	284
Exercices sélectifs .....	288
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	289
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	289
<i>Travail des muscles réalisant la sonnette interne</i> .....	290
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	291
Exercices sélectifs .....	293
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	293
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	294
<i>Travail des muscles réalisant la sonnette externe</i> .....	295
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	296
Exercices sélectifs .....	300

Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	300
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	301
<i>Travail des muscles réalisant l'adduction de l'omoplate</i> .....	302
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	302
Exercices sélectifs .....	307
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	307
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	309
<i>Travail des muscles réalisant l'abduction du scapulum</i> .....	310
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	311
Exercices sélectifs .....	315
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	316
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	317
Techniques actives des muscles de la gléno-humérale .....	318
<i>Travail des muscles réalisant l'élévation antérieure</i> .....	318
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	318
Exercices sélectifs .....	322
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	323
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	325
<i>Travail des muscles réalisant l'élévation postérieure</i> .....	326
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	327
Exercices sélectifs .....	329
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	331
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	333
Abduction horizontale .....	334
<i>Travail des muscles réalisant l'élévation latérale</i> .....	336
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	337
Exercices sélectifs .....	343
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	345
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	347
Exercices en balnéothérapie .....	349
<i>Travail des muscles réalisant la rotation interne et l'adduction</i> .....	350
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	351
Exercices sélectifs .....	356
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	359
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	360
Exercices en balnéothérapie .....	365
Adduction horizontale .....	365
<i>Travail des muscles réalisant la rotation externe</i> .....	370
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	370
Exercices sélectifs .....	376
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	376
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	377
Exercices avec appareils de rééducation .....	378
Techniques actives des muscles du coude .....	379
<i>Travail des muscles réalisant la flexion</i> .....	379
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	380
Exercices sélectifs .....	389
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	392
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	395
Exercices avec appareils de rééducation .....	398
<i>Travail des muscles réalisant l'extension</i> .....	399
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	400
Exercices sélectifs .....	407
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	408
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	410
Exercices avec appareils de rééducation .....	411
<i>Travail des muscles réalisant la supination</i> .....	412
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	412
Exercices sélectifs .....	418
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	419
Exercices avec appareils de rééducation .....	420
<i>Travail des muscles réalisant la pronation</i> .....	421
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	422
Exercices sélectifs .....	427

Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	428
Exercices avec appareils de rééducation .....	429
Techniques actives des muscles du poignet .....	429
<i>Travail des muscles réalisant l'extension</i> .....	429
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	430
Exercices sélectifs .....	435
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	438
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	439
<i>Travail des muscles réalisant la flexion</i> .....	440
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	441
Exercices sélectifs .....	446
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	449
Exercices en chaînes axio-périphériques et périphériques axio-périphériques .....	449
<i>Travail des muscles réalisant l'inclinaison cubitale</i> .....	451
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	451
Exercices sélectifs .....	456
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	457
Exercice en charge sur le membre supérieur .....	457
<i>Travail des muscles réalisant l'inclinaison radiale</i> .....	458
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	458
Exercices sélectifs .....	462
Techniques actives des muscles du pouce .....	463
<i>Travail des muscles réalisant la flexion</i> .....	464
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	465
Exercices sélectifs .....	469
Exercices de la fonction d'opposition .....	472
Exercices contre résistance mécanique .....	473
<i>Travail des muscles réalisant l'extension</i> .....	474
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	474
Exercices sélectifs .....	478
Exercices contre résistance mécanique .....	479
<i>Travail des muscles réalisant l'adduction</i> .....	480
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	480
Exercices sélectifs .....	481
Exercice avec auto-résistance .....	482
Exercices avec appareils de rééducation .....	482
<i>Travail des muscles réalisant l'abduction</i> .....	483
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	483
Exercices sélectifs .....	484
Exercices contre résistance élastique .....	485
Techniques actives des muscles des doigts .....	485
<i>Travail des muscles réalisant la flexion</i> .....	485
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	487
Exercices sélectifs .....	497
Exercices en chaînes facilitatrices controlatérales .....	501
Exercices en chaînes facilitatrices axio-périphériques .....	502
Exercices avec appareils de rééducation .....	503
<i>Travail des muscles réalisant l'extension</i> .....	504
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	504
Exercices sélectifs .....	510
Exercices auto-résistés avec appareils de rééducation .....	512
<i>Travail des muscles réalisant l'écartement et le rapprochement des doigts</i> .....	513
Exercices en chaînes facilitatrices homolatérales .....	513
Exercices sélectifs .....	515
Exercices avec appareils de rééducation .....	516
POUR EN SAVOIR PLUS .....	517