

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^{re} 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^e 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