

SOMMAIRE

TOME I

AVANT-PROPOS	11
PRÉFACES	15
INTRODUCTION	19

PREMIÈRE PARTIE

Quelques considérations essentielles qui caractérisent la méthode Mézières ...	23
Chapitre I	
Bases	27
Chapitre II	
Considérations diverses	53

DEUXIÈME PARTIE

Illustration et description des « postures Mézières »	63
A - <i>Postures debout</i>	
Chapitre I	
<i>Posture en station debout, tronc fléchi vers l'avant</i>	65
Chapitre II	
<i>Posture en station debout, dos au mur</i>	109
B - <i>Postures couchées</i>	
Chapitre I	
<i>Posture en décubitus dorsal, membres inférieurs allongés</i>	153
Chapitre II	
<i>Posture en décubitus dorsal, hanches et genoux fléchis, pieds posés</i>	223

SOMMAIRE

TOME II

Chapitre III

Postures en décubitus dorsal, membres inférieurs levés à 90°

Première séquence :

- 1 - Approche de la posture : les membres inférieurs et le bassin
- 2 - Soulager la douleur, manœuvres antalgiques associées

Deuxième séquence :

Approches spécifiques associées à la posture en décubitus dorsal, membres inférieurs levés à 90°

- 1 - La colonne cervicale
- 2 - Le thorax
- 3 - Les omoplates
- 4 - Les membres supérieurs
- 5 - La respiration

C - Postures assises

Assis, membres inférieurs allongés ou fléchis