

Sommaire

Préface	7
Introduction	9
Principes d'utilisation.....	11
I. Le membre supérieur	13
1. Le poignet et la main.....	13
2. Le coude.....	22
3. L'épaule.....	27
II. Le membre inférieur	41
1. La cheville et le pied.....	41
2. Le genou.....	50
3. La hanche.....	69
III. Tronc et rachis	73
1. Le rachis cervical.....	73
2. Le rachis dorsal.....	79
3. Le rachis lombaire.....	83
IV. Rééducation en période d'alitement et/ou d'immobilisation	91
1. Phase d'immobilisation au lit.....	91
2. Phase d'immobilisation au fauteuil.....	100
V. Renforcement musculaire	109
Le membre supérieur	109
Le deltoïde ou deltiformis.....	109
Les rotateurs externes de la gléno-humérale.....	112
Les rotateurs internes de la gléno-humérale.....	113
Les fléchisseurs du coude.....	114
Le triceps brachial ou triceps brachii.....	116
Les fléchisseurs du poignet et des doigts.....	118
Les extenseurs du poignet et des doigts.....	120
Le membre inférieur	121
Les muscles fessiers.....	123
Les abducteurs de la hanche.....	125
Les adducteurs de la hanche.....	127

Le quadriceps crural ou quadratus femoris.....	129
Les ischio-jambiers.....	131
Les fléchisseurs de la cheville.....	133
Les extenseurs de la cheville.....	134
Le tronc.....	136
Les muscles du cou.....	136
Les muscles inter-scapulaires.....	140
Les pectoraux.....	141
Le grand dentelé ou serratus anterior.....	143
Les abdominaux.....	145
Les spinaux ou erector spinae.....	148
Le carré des lombes ou quadratus lumborum.....	150
Le grand dorsal ou latissimus dorsi.....	151
VI. Délais de consolidation.....	153
Le membre supérieur.....	153
1. Fracture de la tête et du col huméral.....	153
2. Fracture de la diaphyse humérale.....	154
3. Rupture de la coiffe des rotateurs.....	155
4. Luxation de l'articulation gléno-humérale.....	156
5. Luxation du coude.....	157
6. Fracture du coude.....	158
7. Fracture des deux os de l'avant-bras.....	159
8. Fracture du poignet.....	160
Le membre inférieur.....	161
1. Fracture du col du fémur.....	161
2. Fracture de la diaphyse fémorale.....	162
3. Luxation de la hanche.....	163
4. Fracture du cotyle.....	164
5. Entorse grave du genou.....	165
6. Fracture de la rotule.....	166
7. Fracture des deux os de la jambe.....	167
8. Fractures malléolaires.....	168
Le rachis.....	169
1. Fracture/tassement du rachis dorso-lombaire.....	169
2. Entorse et fracture cervicale.....	170
Temps moyen de consolidation couramment admis.....	171
Lexique.....	173
Bibliographie.....	175