

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc



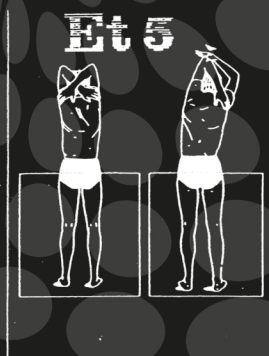
RECUPERATION PAR LES ETIREMENTS 2ième PARTIE



Etirement symétrique des muscles de la ceinture scapulaire

A partir de la position de départ,

- les mains accrochent les épaules ou les omoplates
- la tête pousse contre les avant-bras et le menton est rentré
- les coudes poussent vers le haut.



Etirement asymétrique des muscles de la ceinture scapulaire

A partir de la position de départ,

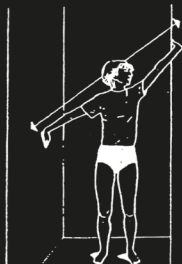
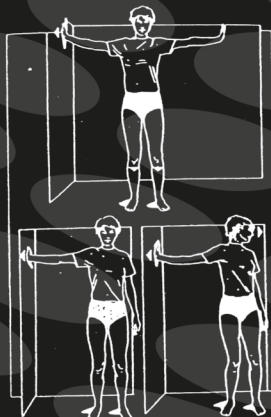
- Une main accroche l'omoplate ou l'épaule contralatérale
- L'autre main attrape le coude du bras à étirer
- Le coude exerce une poussée vers le haut contre résistance de la main.

Etirement en chaîne des membres supérieurs

Position de départ: debout, bassin fixe genoux discrètement fléchis.

Une main en appui au mur par son talon doigts tendus, poignets et coude en extension

- l'autre main pousse du côté opposé les doigts, le poignet et le coude sont tendus
- on peut, aussi, simplement étirer la chaîne du membre supérieur en appui sur le mur: la main au mur pousse sur son talon étirer en exerçant une rotation et une inclinaison de la tête du côté opposé.



Et 6

Docteur Genson Francis

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc



RECUPERATION PAR LES ETIREMENTS 2ième PARTIE

Etirement des rotateurs externes de hanche

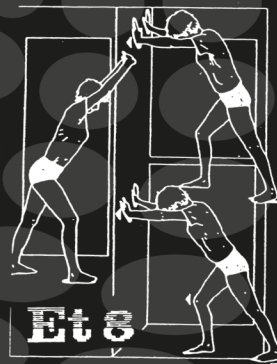
Position de départ:

- Assis au sol
- Fléchir le genou et la hanche du côté à étirer le pied reposant au sol, à l'extérieur du genou de l'autre membre inférieur

- Pousser avec les deux fesses sur le sol.
- La main homolatérale tire le genou fléchi vers soi
- Remonter la pointe du pied de l'autre membre inférieur, le talon poussé vers l'avant
- l'étirement s'effectue par une traction vers le haut du membre supérieur contro-latéral.



Et 7



Et 8

Etirement des triceps suraux

Position de départ: debout

- Pousser avec le talon sur le sol.
- fléchir le genou en avant
- garder le membre inférieur à étirer bien allongé.
- mettre le membre à étirer en tension en fléchissant l'articulation de la cheville vers l'avant.
- étirer l'autre triceps en relâchant le précédent.

Nota: on peut s'aider d'un mur: appliquer les mains à plat



Et 9

Etirement des Quadriceps

Position de départ: debout sur un pied

La main côté membre à étirer tient le pied au niveau de la cheville

- Le genou opposé discrètement fléchi, pousse sur le sol.
- la main retient le pied
- L'étirement s'effectue par une traction du membre supérieur du côté opposé vers le haut comme pour pousser un plafond imaginaire.