

Table des matières

Dédicace V
Relecteurs VI
Préface VII
Remerciements IX
À propos de l'auteur X

PARTIE 1

Anatomie, pathologie et diagnostic 1

1 Rappel anatomique et physiologique.....1

Introduction 2
Rachis cervical 2
Articulations du rachis cervical 4
Mouvements du rachis cervical 7
Muscles du rachis cervical 9
Ligaments du rachis cervical 20
Précautions 21
Résumé du chapitre 23
Questions de révision 24

2 Affections ostéomusculaires fréquentes25

Introduction 26
Hypertonie musculaire 26
Dysfonction articulaire 34
Entorses et déchirures musculaires 37
Affections discales 39
Arthropathies dégénératives 42
Syndrome du défilé thoracobrachial 44
Courbure cervicale hypolordotique et posture antérieure de la tête 45
Céphalées de tension 47
Néuralgie du grand occipital 47
Résumé du chapitre 47
Questions de révision 48

3 Stratégies diagnostiques et thérapeutiques49

Introduction 50
Antécédents de santé 50
Examen clinique 50
Stratégie thérapeutique 66
Bilan et traitement d'affections spécifiques 67
Résumé du chapitre 69
Questions de révision 70

PARTIE 2

Techniques de traitement avancé 71

4 Mécanique corporelle pour le travail tissulaire profond du cou postérieur71

Introduction 72

Mécanique 72
Revue de la technique 72
Mise en œuvre des techniques 76
Protocoles du massage tissulaire profond 87
Résumé du chapitre 95
Cas clinique 95
Questions de révision 96

5 Massage du cou antérieur.....97

Introduction 97
Revue de la technique 98
Mise en œuvre de la technique 100
Protocoles de massage du cou antérieur 102
Résumé du chapitre 109
Cas clinique 110
Questions de révision 111

6 Étirements multiplans.....112

Introduction 112
Mécanisme 113
Revue de la technique 115
Mise en œuvre de la technique 117
Protocoles d'étirements multiplans 120
Résumé du chapitre 130
Cas clinique 131
Questions de révision 132

7 Étirements avec contraction-relaxation.....133

Introduction 133
Mécanisme 133
Revue de la technique 134
Mise en œuvre de la technique 138
Protocoles avec contraction-relaxation 141
Résumé du chapitre 161
Cas clinique 161
Questions de révision 162

8 Étirement avec contraction de l'agoniste.....163

Introduction 163
Mécanisme 163
Revue de la technique 164
Mise en œuvre de la technique 167
Protocoles de contraction des agonistes 169
Résumé du chapitre 187
Cas clinique 187
Questions de révision 188

9 Étirement avec contraction-relaxation/contraction de l'agoniste189

Introduction 189
Mécanisme 189
Revue de la technique 190
Mise en œuvre de la technique 192

XII Table des matières

Protocoles de contraction-relaxation/contraction
de l'agoniste 195
Résumé du chapitre 200
Cas clinique 201
Questions de révision 202

10 Mobilisation articulaire203

Introduction 203
Mécanisme 203
Revue de la technique 205
Mise en œuvre de la technique 208
Protocoles de mobilisation articulaire 214
Résumé du chapitre 229
Cas clinique 229
Questions de révision 230

PARTIE 3

Soins auto-administrés par le patient et le thérapeute

231

11 Soins auto-administrés par le patient231

Introduction 232

Hydrothérapie 232
Étirement 237
Conseils posturaux 245
Résumé du chapitre 249
Cas clinique 249
Questions de révision 250

12 Soins auto-administrés par le thérapeute.....251

Introduction 251
Mécanisme : contrôle moteur 251
Revue et mise en œuvre de la technique 252
Exercices auto-administrés de stabilisation 253
Protocoles d'exercice de renforcement de la stabilisation 253
Protocoles d'exercices sensitivomoteurs de stabilisation 259
Résumé du chapitre 264
Cas clinique 265
Questions de révision 266

Annexes – Réponses aux questions des cas cliniques 267

Index 279