

Pour faire suite aux alternatives pour les lombaires, je vous propose une variante pour une composante latérale.

Certains patients avec une préférence directionnelle en **ROTATION LOMBAIRE** n'arrivent pas à abolir leur douleur seul = **ils n'arrivent pas à atteindre la fin d'amplitude**. Lorsque qu'aucune force alternative ne fonctionne (Posture en rotation avec un coussin lombo-pelvien, Rotation du buste en décubitus omo-latéral...), ni aucune augmentation de force (déplier le bras et la jambe opposée en fin de rotation en décubitus, rotation assise plus surpression avec dossier de chaise ...), il faut parfois être inventif.

Une solution trouvée par Luc MORPHIN cert. MDT de Grenoble = augmenter la **rotation controlatérale** du buste **au départ**.

Le principe est simple :

1. Le patient se couche sur le dos au bord du lit, coté douleur (des lombaires ou du membre inférieur)
2. Il roule sur le coté non douloureux et on intercale un coussin (ici triangulaire) entre son omoplate et la table, puis revient sur le dos (fig. 1)
3. Ensuite il décale son bassin coté opposé à la douleur
4. Puis il stabilise le tronc avec sa main controlatérale
5. Et enfin il fait tourner ses membres inférieurs dans le vide, coté douleur (fig. 2)
6. Pour aller encore plus loin = tendre la jambe opposée (fig. 3)



1- Intercaler un coussin sous le tronc du coté de la rotation.



2- Stabiliser le tronc et faire tourner les genoux dans le vide (à 90° de Flexion de hanches).



3- Augmenter la force (si nécessaire) en tendant la jambe opposée dans le vide.