

Pour faire suite à la première de cette rubrique, je vous propose une autre alternative sur le même sujet.

Certains patients n'arrivent pas à abolir leur douleur seul, voire même avec une aide manuelle ou avec la sangle, alors qu'ils ont centralisé par des extensions en procubitus (EEP) ou une posture « SMITH ». Lorsque qu'aucune force alternative ne fonctionne (passage debout ⇔ couché, extension assis contre un ballon, debout sanglé ...), ni aucune augmentation de force (soupir, surpression du thérapeute lors des EEP, mobilisations en extension symétrique ou asymétrique, sans oublier la manipulation), il faut parfois être inventif. Si même les « Extension Active intermittentes et statiques » ne suffisent pas (voir rubrique N° 1) alors ...

Une des solutions trouvée par hasard suite au dernier congrès : les extensions en procubitus avec les membres inférieurs en extensions (lever tête ou coussin triangulaire sous les genoux-cuisses et un autre sous les chevilles).

Le principe est simple :

1. Le patient évalue le mouvement dans la PD (une EEP en général)
2. Puis on place ses membres inférieurs en extension (voir photo 1), et il réalise les EEP normalement, mais en extension de hanches.
3. On évalue la réponse symptomatique pendant le mouvement et son évolution à la répétition. Cela peut donner un sans effet (SE), produit (P), centralise (Ce), aboli (A). L'exercice est stoppé si on obtient un augmenté (AUGM) ou périphérisé (Pé).
4. On évalue la réponse mécanique après les 10 répétitions, en baissant les membres inférieurs. En cas de mieux (M) ou centralisé (Cé), il peut faire une série de plus, sauf si l'extension est complète et sans douleur = réévaluer l'extension debout (EDBT) aussi.
5. L'extension active dans la position précédente peut être testée lors des séances suivantes, si le résultat est insuffisant. Doit donner un « Mieux » symptomatique ou mécanique (voir photo 2).
6. Remarque : si la douleur « latéralise », une composante latérale est probablement révélée.

1- EEP Mbs Inf. en extension



2- Extension active Mbs Inf. en extension



Bon tests !

Jacky OTERO