

Rééducation du mouvement musculaire

Mode structure

Cet équilibrage conduit la personne de la conscience de tout son corps, lors des préactivités, à la conscience de ses muscles pris individuellement en synergie avec toutes les fonctions du corps, lors des post-activités. L'apprentissage mental, en effet, n'est pas suffisant : pour qu'il soit intégré, il est nécessaire de « ressentir ».

Une fois déterminée la zone musculaire à rééquilibrer (cou/nuque, bras/épaules, pieds ou mollets), là encore il est nécessaire de passer par plusieurs étapes.

PROTOCOLE

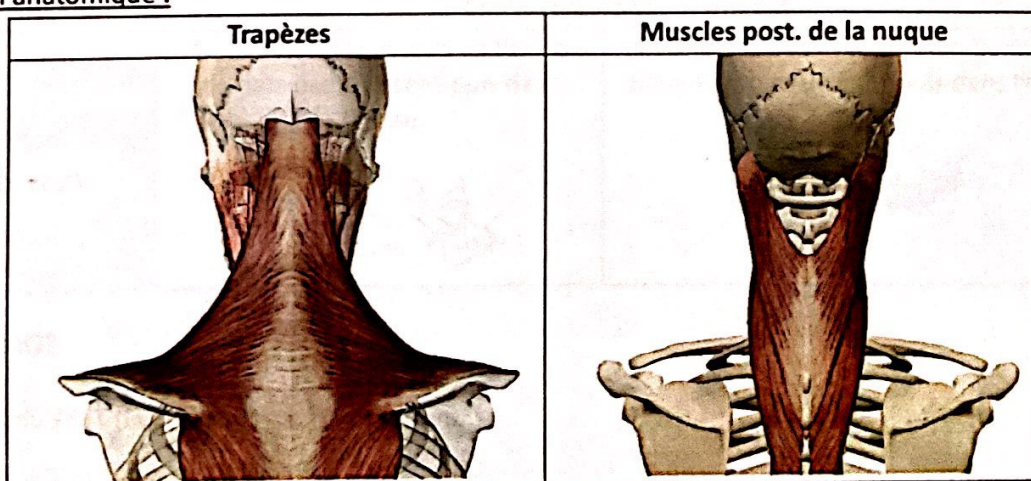
- I. **Préactivités** : tourner la tête dans toutes les directions et roulement du cou, bouger le bras, observer si les genoux sont verrouillés (mollets), si la marche est fluide
- II. **Les vérifications** : grâce à la vérification musculaire (test), on détermine sur les mêmes zones, les points de verrouillage (douleur, blocage, gêne...) par TL et/ou en prenant en compte les réactions de la personne testée.

cou/nuque	Pencher progressivement la tête en arrière
bras/épaules	<ul style="list-style-type: none">• La personne allongée sur le dos lève lentement les bras• Vérification pince des doigts (écriture)• Vérification des zones de tension éventuelles
mollets	<ul style="list-style-type: none">• La pers inspire quand elle pointe son pied (mollet raccourci)• La pers expire quand elle met son pied en flexion dorsale (mollet allongé)
pieds	<ul style="list-style-type: none">• Bouger le pied dans toutes les directions• Flexions dorsale et plantaire• Vérification des zones de tension éventuelles

CORRECTION

Pour chaque Tf, il va s'agir de relâcher les tendons de deux manières : **passive PUIS active.**

Rappel anatomique :



Relâchements passifs






On entre dans le muscle, on écarte et on tient pendant huit secondes environ sur l'inspiration profonde (3 à 4 fois) G/D

Cou/nuque	Écarter Origine et insertion des muscles 1 et 2	
	1. Trapèze	2. Muscles post de la nuque
Bras/épaules	Écarter ou « dépincer » le creux des aisselles	
Mollets	Ces rééquilibrages « passifs » sont simultanés avec les relâchements « actifs ». La personne est allongée sur le ventre, elle pointe et fléchit le pied en respirant profondément. On soutient la jambe en pinçant les tendons de la cheville + le haut du mollet 1 et 2	
	1. Jumeaux jambe tendue et maintenue	2. Soléaires jambe fléchie et maintenue
Pieds	Masser avec les pouces (écarter et rapprocher) la voûte plantaire. Le mieux est de commencer à la cambrure du pied puis de déplacer vos doigts en cercles de plus en plus grands jusqu'à ce que le pied soit tout à fait détendu.	

2

Relâchements actifs

Travail isométrique : on active doucement les muscles en extension sur des temps de huit secondes environ. Observer et accompagner les relâchements successifs + La personne, allongée sur le dos, expire pendant l'effort (3 à 4 fois) G/D

Cou/nuque (1 et 2)	1. Tête inclinée, placer une main sur le pariétal et une sur l'épaule 	2. Tenir la tête en berceau (flexion) 
Bas/épaules	Le bras de la personne est tendu au-dessus de sa tête. Tenir d'une main l'aisselle et de l'autre le coude pendant qu'elle active son bras dans les quatre directions 	
Mollets	Cf : le rééquilibrage « passif »	
Pieds (1 et 2)	1. Pousser le pied en flexion dorsale dans un sens puis dans l'autre 	2. Pousser le pied en flexion plantaire dans un sens puis dans l'autre 

ANCRAGE

Le(s) Tf du TEST (I et II) → TF



STRUCTURE | RÉÉDUCATION MOUVEMENT