

Table des matières

Avant-propos.....	VII	Dilacération musculaire.....	21
Équivalence ancienne / nouvelle nomenclature anatomique.....	XIII	Hernie musculaire.....	21
Abréviations.....	XXV	VI. Les entorses.....	22
1. Généralités sur le traitement ostéopathique des sportifs.....	1	VII. Principes de traitement.....	23
I. L'ostéopathe et le sportif.....	3	Classification des lésions myoaponévrotiques.....	23
II. Protocole de tests.....	5	Protocole de traitement.....	23
2. Pathologies sportives.....	7	3. La course et ses principales pathologies.....	25
I. Physiopathologie des tendinopathies.....	9	I. La course.....	27
Les tendons.....	9	Introduction.....	27
Physiopathologie.....	9	Les coureurs.....	27
Facteurs favorisants.....	10	Course et pathologies préférentielles.....	27
II. Les tendinites.....	15	Survenue des accidents.....	28
Définition.....	15	II. Imagerie médicale.....	31
Signes cliniques.....	15	4. Les principales pathologies sportives du membre inférieur, du pelvis et du rachis lombaire.....	33
Siège.....	15	I. Le pied et la cheville.....	35
Causes des tendinites.....	15	Périostites tibiales.....	35
Évolution.....	16	Syndrome de la loge antérieure de la jambe.....	35
III. Atteintes musculaires d'origine intrinsèque sans lésion anatomique.....	17	Syndrome de la loge latérale (péronière) de la jambe.....	36
Crampes.....	17	La tendinite du tendon calcanéen (Achille).....	37
Courbatures.....	18	<i>Tennis leg</i>	38
Contractures.....	18	Les bursites.....	40
IV. Atteintes musculaires d'origine intrinsèque avec lésion anatomique.....	19	La fasciite plantaire ou syndrome de l'épine calcanéenne.....	41
Élongation.....	19	Les entorses de cheville.....	41
Déchirure.....	19	II. Le genou.....	43
Rupture.....	19	Les gonalgies médiales.....	43
Désinsertion musculaire.....	19	Les gonalgies postérieures.....	43
V. Atteintes musculaires d'origine extrinsèque avec lésion anatomique.....	21	Les gonalgies latérales.....	43
Contusion musculaire.....	21	Les gonalgies antérieures.....	44
Hématome.....	21	Les principales pathologies locales du genou.....	44

III. Douleurs référées musculaires sur le membre inférieur	49	Le compartiment médial.....	83
IV. Le pelvis	50	Le compartiment dorsal.....	84
Bursite du grand trochanter.....	50	Le compartiment palmaire.....	84
Tendinopathie ischiatique.....	50	Les doigts.....	85
Lésion des muscles postérieurs de la cuisse.....	51	Traitement ostéopathique du poignet et de la main.....	85
Lombosciatalgies.....	52	VI. Douleurs référées musculaires sur le membre supérieur	86
Les saillies discales.....	62	VII. Les névralgies cervicobrachiales (NCB)	90
Syndrome du piriforme.....	63	Origine mécanique due à une neuropathie d'emprisonnement.....	90
Pubalgie et tendinopathie des adducteurs.....	64	Origine mécanique due à une hypermobilité compensatrice.....	90
5. Les principales pathologies sportives du membre supérieur et du rachis cervicothoracique	67	Traitement ostéopathique des NCB.....	91
I. Cervicodorsalgies d'origine mécanique	69	6. Sports et pathologies	93
Cervicodorsalgies d'origine mécanique locale.....	69	I. Athlétisme	95
Cervicodorsalgies d'origine mécanique à distance.....	70	Introduction.....	95
II. Cervicodorsalgies d'origine musculaire	73	Mécanismes lésionnels.....	95
III. La ceinture scapulaire	74	Principales pathologies rencontrées en athlétisme.....	98
Les tendinites de la coiffe des rotateurs.....	75	II. Basket et handball	99
Les tendinites bicipitales.....	75	III. Cyclisme	100
Bursite subacromiodeltoïdienne.....	76	IV. Équitation	101
Syndrome du labrum glénoïdal.....	76	V. Football	102
Entorse acromioclaviculaire.....	76	Introduction.....	102
Pseudotendinite de la tubérosité deltoïdienne (épaule douloureuse mécanique).....	77	Mécanismes lésionnels.....	102
Les dysfonctions articulaires locales.....	78	Principales pathologies.....	103
Traitement ostéopathique de la ceinture scapulaire.....	79	VI. Gymnastique	104
IV. Le coude	80	VII. Golf	105
Le compartiment latéral.....	80	Introduction.....	105
Le compartiment médial.....	80	Mécanismes lésionnels.....	105
Le compartiment postérieur.....	81	Principales pathologies.....	106
Le compartiment antérieur.....	81	VIII. Judo – Sports de combat	107
Traitement ostéopathique du coude.....	82	IX. Fitness et musculation	108
V. Le poignet et la main	83	Introduction.....	108
Le compartiment latéral.....	83	Mécanismes lésionnels.....	108
		Principales pathologies.....	109
		X. Natation	110
		Introduction.....	110

Mécanismes lésionnels.....	110		
Principales pathologies.....	111		
XI. Rugby	112		
XII. Ski et sports de glisse	113		
XIII. Sports mécaniques	114		
XIV. Tennis	115		
XV. Volley-ball	116		
7. Vade-mecum	119		
I. Normalisation générale ostéopathique (NGO)	121		
II. Pied et cheville	122		
Normalisation de la dysfonction antéro-externe du talus.....	122		
Décompression tibiotarsienne (piston) pour pompage de l'œdème.....	122		
Normalisation du couple cuboïdonaviculaire.....	122		
Normalisation de la dysfonction de la sous-taliennne en varus.....	124		
Normalisation de la dysfonction du tibia antérieur.....	124		
Normalisation de la dysfonction postérieure de la tibiofibulaire proximale..	124		
Défibrosage du ligament collatéral latéral de la cheville et réorientation des fibres ligamentaires.....	126		
Normalisation du premier rayon du pied.....	127		
Manœuvre articulaire globale en « 8 » ou en godille de la cheville et du pied..	127		
III. Genou	129		
Traitement du ménisque médial.....	129		
Traitement du ménisque latéral.....	130		
IV. L'articulation coxofémorale	132		
Technique de pompage et de décoaptation dans l'axe du col fémoral.....	132		
Technique de décompression dans l'axe du fût fémoral.....	132		
Technique de décompression et pompage dans l'axe du col fémoral.....	133		
V. Pelvis - lombaires	134		
Normalisation en <i>lumbaroll</i> (semi-directe).	134		
		Technique de correction pour une dysfonction d'ilium :	
		technique <i>up-slip</i>	140
		Technique de correction pour une dysfonction du pubis :	
		technique <i>shot gun</i>	140
		Technique de correction d'une dysfonction du coccyx.....	141
VI. Thoraciques	142		
Technique de correction en compression de poitrine : <i>dog</i> technique.....	142		
Normalisation d'une dysfonction de la charnière cervicothoracique.....	146		
VII. Cervicales	149		
Normalisation d'une dysfonction en ERS de C2 à C7.....	149		
Normalisation d'une dysfonction en FRS de C2 à C7.....	149		
Normalisation d'une dysfonction en latéralité de C2 à C7.....	150		
Normalisation d'une dysfonction de C1 en latéralité.....	151		
Normalisation d'une dysfonction de l'occipital en postériorité unilatérale.	151		
Normalisation d'une dysfonction de l'occipital en antériorité unilatérale...	152		
VIII. Crâne	153		
Désimpaction intrabuccale de la symphyse sphéno-basilaire (SSB)...	153		
Normalisation des membranes de tension réciproque (MTR).....	153		
Roulement alternatif des temporaux.....	155		
Normalisation de l'os hyoïde.....	156		
IX. Épaule	157		
Traitement de la clavicule.....	157		
Traitement de l'articulation glénohumérale...	159		
X. Membre supérieur	161		
Technique de normalisation pour une dysfonction en abduction de l'articulation huméro-ulnaire.....	161		
Technique de normalisation pour une dysfonction en antériorité de la tête radiale.....	161		
Technique de correction d'une dysfonction en flexion de l'articulation radiocarpienne.....	162		

Technique de correction d'une dysfonction en extension de l'articulation médiocarpienne.....	163	Traitement de l'avant-bras.....	187
Technique de correction d'une dysfonction en glissement postérieur et en translation externe de l'articulation trapézométacarpienne..	163	Étirement des muscles thénariens.....	189
XI. Normalisation musculaire.....	165	XII. Action ligamentaire.....	190
Rappels physiologiques.....	165	Normalisation des ligaments du pelvis par la technique de Cathie.....	190
Les techniques neuromusculaires.....	167	Normalisation du ligament sacrotubéral en latérocubitus.....	191
Techniques d'étirement musculaire.....	167	Normalisation du ligament sacrotubéral par voie intrarectale.....	191
Le <i>stretching</i> dynamique.....	168	Normalisation des ligaments du pelvis par l'intermédiaire du muscle grand fessier (technique de Mitchell).....	191
Renforcement musculaire.....	168	Défibrosage du fascia glutéal et technique neuroméningée des nerfs cluniaux (dermalgies fessières).....	192
Traitement de la loge postérieure de la jambe.....	169	Étirement rythmique des ligaments du pelvis et des adducteurs.....	193
Traitement de la loge latérale de la jambe.....	171	Traitement de la membrane interosseuse de la jambe.....	194
Traitement de la loge antérieure de la jambe.....	171	Traitement des fascias antérieurs du membre supérieur.....	194
Traitement du muscle poplité.....	172	Traitement de la membrane interosseuse de l'avant-bras.....	194
Traitement du muscle quadriceps fémoral... 173		Technique d'étirement des ligaments conoïde et trapézoïde de la clavicule et du muscle subclavier.....	195
Traitement du tractus iliotibial et du muscle tenseur du fascia lata (TFL)... 174		Technique d'étirement des ligaments conoïde et trapézoïde en compression de clavicule.....	196
Technique d'équilibration du tonus des muscles abdominaux et des muscles ischiofibulaires.....	174	Technique d'étirement des muscles sous-occipitaux et du ligament cruciforme.....	197
Traitement de la chaîne postérieure de flexion du membre inférieur.....	176	Technique d'étirement des muscles spinaux et du ligament nuchal.....	197
Technique d'inhibition du muscle psoas.....	177	XIII. Relance générale.....	198
Technique d'inhibition du muscle piriforme.....	177	Équilibration des quatre diaphragmes.....	198
Technique d'étirement des muscles petit et moyen fessiers.....	178	Compression du IV ^e ventricule.....	200
Technique d'inhibition des muscles pelvitrochantériens.....	178	Traitement ostéopathique général (TOG)...	201
Technique neuromusculaire pour les muscles paravertébraux.....	179	Annexes.....	205
Techniques d'étirement musculaire pour le rachis cervicothoracique et la ceinture scapulaire.....	180	Bibliographie.....	207
Technique d'inhibition des muscles sous-occipitaux.....	183	Index.....	209
Traitement de l'épaule.....	183		
Traitement de la chaîne de flexion et pronation du membre supérieur.....	187		