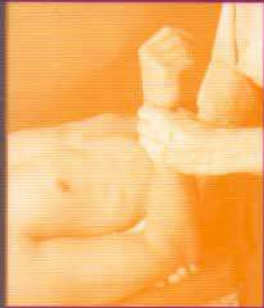


Gilles Péninou  
Serge Tixa



## LES TENSIONS MUSCULAIRES

**Du diagnostic  
au traitement**

- ACTION MUSCULAIRE
- RECHERCHE PALPATOIRE  
DE LA CONTRACTURE
- INTERPRÉTATION  
DU BILAN PALPATOIRE  
ET DIAGNOSTIC
- TRAITEMENT  
DE LA CONTRACTURE

# Table des matières

## Partie I : Introduction régionale : le cou et le tronc

### Le cou

Introduction locale : le cou .....	3
Les actions musculaires en situation de fonction .....	4
Recherche palpatoire de la contracture .....	9
Interprétation du bilan palpatoire et diagnostic .....	13
Traitement de la contracture .....	15

### Le thorax

Introduction locale : le thorax .....	25
Les actions musculaires en situation de fonction .....	26
Recherche palpatoire de la contracture .....	31
Interprétation du bilan palpatoire et diagnostic .....	38
Traitement de la contracture .....	42

### La région abdomino-lombale

Introduction locale : la région abdominolumbale .....	61
Les actions musculaires en situation de fonction .....	63
Recherche palpatoire de la contracture .....	76
Interprétation du bilan palpatoire et diagnostic .....	84
Traitement de la contracture .....	87

## Partie II : Introduction régionale : le membre supérieur

### L'épaule

Introduction locale : l'épaule .....	103
Les actions musculaires en situation de fonction .....	105
Recherche palpatoire de la contracture .....	114
Interprétation du bilan palpatoire et diagnostic .....	118
Traitement de la contracture .....	121

### Le coude

Introduction locale : le coude .....	131
Les actions musculaires en situation de fonction .....	133

Recherche palpatoire de la contracture.....	139
Interprétation du bilan palpatoire et diagnostic.....	145
Traitement de la contracture des muscles du bras et de l'avant-bras.....	147

## **Le poignet et la main**

Introduction locale : le poignet et la main .....	159
Les actions musculaires en situation de fonction .....	160
Recherche palpatoire de la contracture.....	167
Interprétation du bilan palpatoire et diagnostic.....	171
Traitement de la contracture .....	174

## **Partie III : Introduction régionale : le membre inférieur**

### **La hanche**

Introduction locale : la hanche .....	191
Les actions musculaires en situation de fonction .....	192
Recherche palpatoire de la contracture.....	200
Interprétation du bilan palpatoire et diagnostic.....	210
Traitement de la contracture .....	212

### **Le genou**

Introduction locale : le genou .....	227
Les actions musculaires en situation de fonction .....	228
Recherche palpatoire de la contracture.....	235
Interprétation du bilan palpatoire et diagnostic.....	238
Traitement de la contracture .....	240

### **La cheville et le pied**

Introduction locale : la cheville et le pied.....	249
Les actions musculaires en situation de fonction .....	251
Recherche palpatoire de la contracture.....	257
Interprétation du bilan palpatoire et diagnostic.....	263
Traitement de la contracture .....	266