

Tests de longueur musculaire

Les tests de longueur musculaire permettent d'évaluer le niveau de souplesse des différents muscles du corps. Ceci est très important pour évaluer les déséquilibres au niveau de la posture et ensuite pouvoir les corriger avec des exercices de stretching adaptés.

Ces tests sont la plupart du temps utilisés par les physiothérapeutes et autres professionnels de la santé. Ils vous seront certainement utiles pour votre propre pratique, mais également pour conseiller vos élèves / clients.

Il existe des tests pour de nombreux muscles. Nous verrons quelques groupes musculaires principaux et notamment ceux du bas du corps qui sont plus faciles à évaluer et qui sont également souvent la cause des problèmes de dos.

Voici quelques règles de base pour effectuer un test correctement :

- Regarder la mobilité articulaire : en cas de restriction articulaire, les tests sont difficilement interprétables. Un muscle raccourci a un arrêt « mou ». S'il y a un arrêt « dur », il faut envisager un autre problème (articulaire, irritatif...) et envoyer chez un spécialiste.
- La position de départ ainsi que la direction doivent être précises.
- Le test se réalise sur une table à plat (certains sont possibles au sol), sans coussin.
- Le muscle testé ne doit pas être stimulé ni avant, ni durant le test. Il faut prendre le muscle le plus superficiellement possible pour ne pas engendrer de contraction.
- Le test est passif, le patient doit être détendu.
- Le mouvement doit être lent et progressif, sans balancement, ni ressort.

GRAND PECTORAL

La personne est couchée sur le dos, amener les deux bras en abduction de 130° tout en maintenant le rachis lombaire sur la table (sol).



Valeur normale = bras complètement reposés sur la table/sol

Légèrement limité = l'abduction de 130° n'est pas réalisable en maintenant le rachis lombaire au contact de la table/sol. L'épaule peut-être amenée en position d'abduction de 130° passivement.

Fortement limité = l'abduction n'est pas réalisable en maintenant le rachis lombaire au contact de la table/sol. L'épaule ne peut pas être amenée en position d'abduction de 130° passivement.

DROIT ANTERIEUR

La personne est assise tout au bord de la table (haute) et tient son Membre Inférieur (MI) controlatéral en flexion maximale contre son ventre, puis se couche sur le dos en laissant le MI à examiner pendre librement dans le vide. Vérifier que le genou et la hanche sont alignés au corps et que le sacrum est horizontal sur la table.



Valeur normale = segment jambier vertical quand la cuisse est au moins à l'horizontale (flexion genou 90°)

Légèrement limité = angle > 90° du genou quand la cuisse est en position horizontale. La jambe peut être ramenée à la position verticale sans résistance.

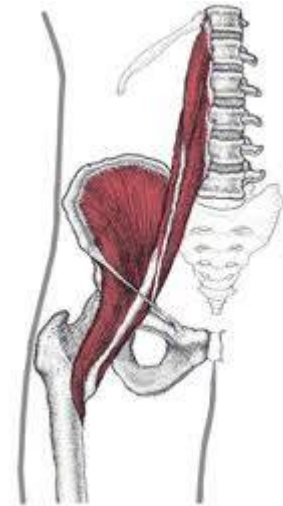
Fortement limité = angle > 90° du genou quand la Cuisse est en position horizontale. La jambe ne peut pas être ramenée à la position verticale.

NB : Il existe un autre test simple pour le droit antérieur. La personne est placée sur la table et sur le ventre. Plier la jambe et amener le talon contre la fesse et gardant bien le bas du dos sous contrôle (pas de soulèvement du bassin). La valeur idéale est lorsque le talon touche la fesse et la hanche est au même temps amenée à 15° d'extension (forcée par le praticien).



ILIO-PSOAS

La personne est assise tout au bord de la table (haute) et tient son Membre Inférieur (MI) controlatéral en flexion maximale contre son ventre, puis se couche sur le dos en laissant le MI à examiner pendre librement dans le vide. Vérifier que le genou et la hanche sont alignés au corps et que le sacrum est horizontal sur la table.



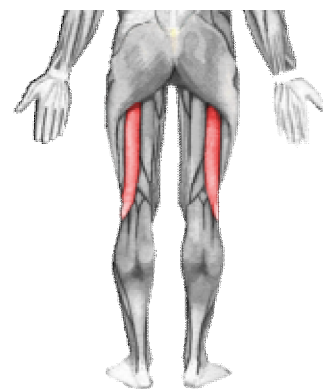
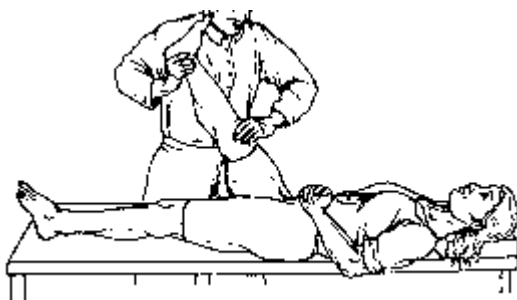
Valeur normale = cuisse horizontale ou au dessous

Légèrement limité = cuisse au-dessus de la position horizontale, peut-être ramenée à la position horizontale sans résistance.

Fortement limité = cuisse au-dessus de la position horizontale, ne peut pas être ramenée à la position horizontale sans résistance.

ISCHIOS-JAMBIERS

La personne est couchée sur le dos, le sacrum bien posé, amener le MI tendu en flexion maximale de la hanche.



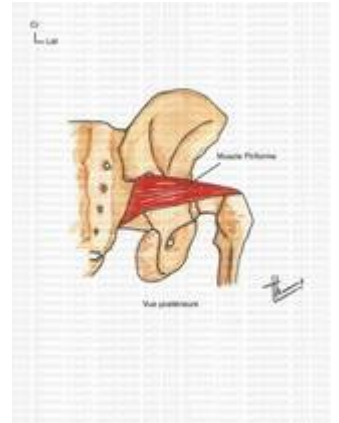
Valeur normale = flexion de la hanche femmes $\geq 80^\circ$, hommes $\geq 70^\circ$

Légèrement limité = flexion de la hanche femme entre 70 et 80°, homme entre 60 et 70°

Fortement limité = flexion de la hanche femme $< 70^\circ$, homme $< 60^\circ$

PIRIFORME

La personne est couchée sur le dos, flexion de la hanche à 60°, flexion du genou et pied posé à la face latérale du genou controlatéral à hauteur de la tête du péroné. Garder le bassin fixe.



Valeur normale = porter le genou passivement à la hauteur de l'aplomb de l'épaule.

Légèrement limité = genou arrive à l'aplomb de l'aisselle

Fortement limité = ne quitte pas sa position

NB : Ce test n'est pas facile. Le piriforme peut donc être également testé assis.

