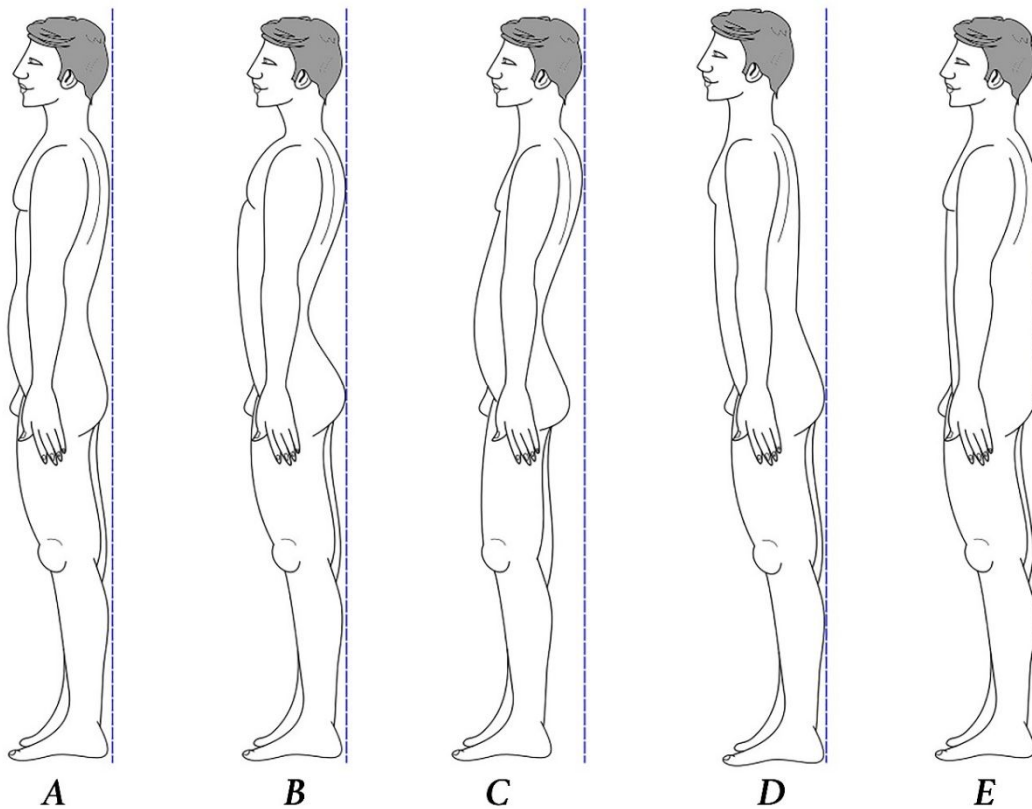


### 25 - RAPPEL DU TEST DES FLÈCHES

Ce test permet de vérifier le positionnement du sujet dans le sens antéropostérieur. On utilise un fil à plomb. L'alignement doit se faire chez le sujet normal par 3 points d'appuis :

- Occiput
- T8
- Pli fessier
- Espace inter-malléolaire

On définit ainsi 2 flèches, une cervicale de l'ordre de 6 cm et une lombaire autour de 4 cm.



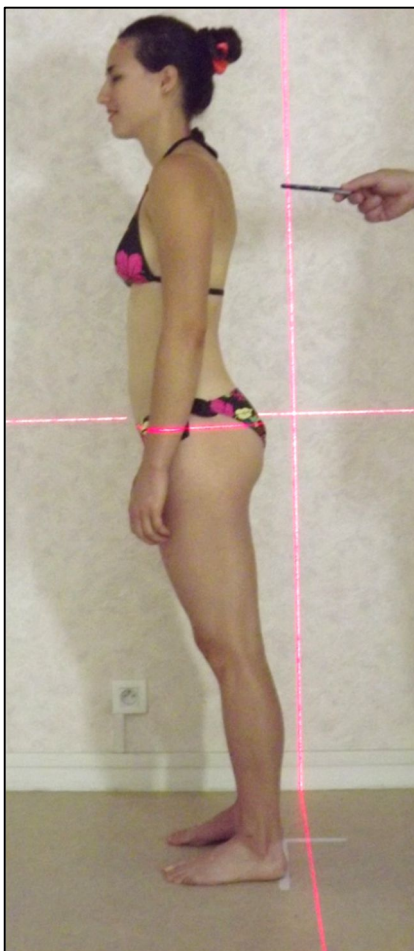
- ✘ **Position A** : Sujet normal flèche cervicale à 6 cm et lombaire à 4 cm ;
- ✘ **Position B** : Sujet lordosé hypertonique flèche cervicale et lombaire au-delà de ces normes ;
- ✘ **Position C** : Le sacrum est antérieur par rapport à l'épaule ;
- ✘ **Position D** : Le sacrum est postérieur par rapport à l'épaule le sujet est en avant ;
- ✘ **Position E** : Diminution des flèches.

## **Résultat du test**

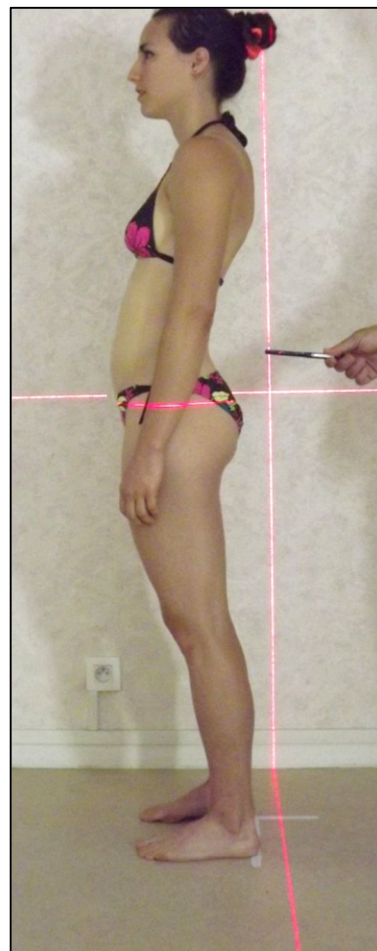
Le test va définir un sacrum antérieur ou un sacrum postérieur par rapport à l'axe des épaules ou encore le test pourra définir un scapulum antérieur ou postérieur par rapport au positionnement du sacrum

Si le sacrum est postérieur par rapport au scapulum le traitement postural consistera à faire avancer le sacrum et reculer le scapulum.

Si le sacrum est antérieur par rapport au scapulum le traitement postural consistera à faire avancer le scapulum et reculer le sacrum.



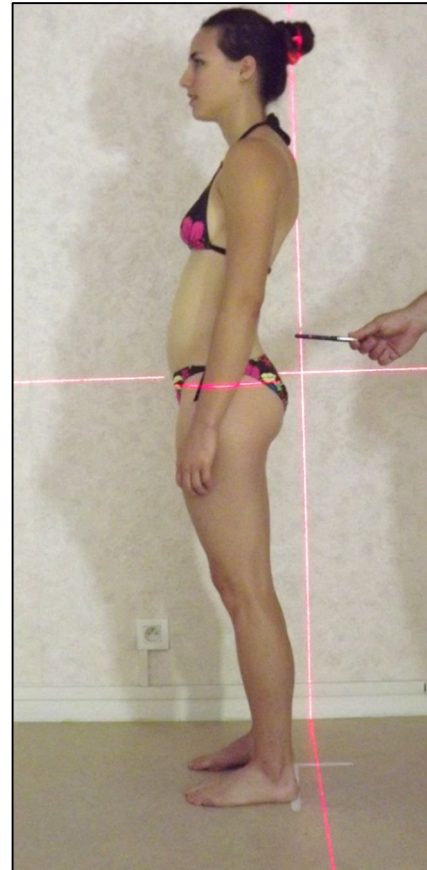
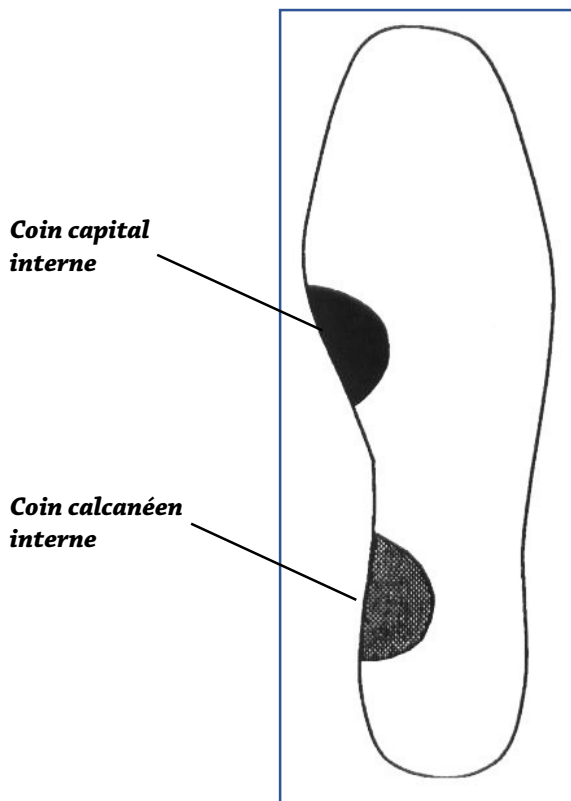
**SACRUM POSTÉRIEUR**



**SACRUM ANTÉRIEUR**

### C'EST LE COIN CALCANÉEN INTERNE (ET COIN CAPITAL INTERNE)

On utilisera un coin calcanéen interne au niveau du corps charnu de l'abducteur du gros orteil et parfois un coin capital interne pour renforcer l'action au niveau du corps musculaire du court fléchisseur du gros orteil.



### Comment fonctionne cet élément ?

- **Il inhibe**

L'abducteur du 1er orteil, du court fléchisseur du 1er orteil, l'adducteur du 1er orteil, le tibial postérieur, les fibulaires, le gastrocnémien latéral, le plantaire, les ischio-jambiers, le grand fessier (qui tend le tractus ilio-tibial et tourne le genou en varus).

Puis il remonte la 12<sup>e</sup> côté, libère le diaphragme, recule la scapula par son action sur le rhomboïde et le trapèze.

- **Il stimule**

Le court fléchisseur plantaire du 1er orteil, le poplité, les muscles de la patte d'oie (sartorius, semi-tendineux et gracile) les psoas sur lesquels le patient est "assis". C'est par l'inhibition du carré des lombes que les flèches normales réapparaissent.

---

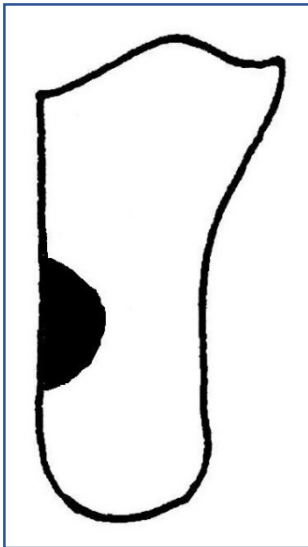
## 25 - LES AUTRES ÉLÉMENTS DE STIMULATION

D'autres éléments permettent d'affiner le traitement et permettent de comprendre l'action sus-jacente induite par la stimulation plantaire.

Ces éléments que je qualifierai de deuxième intention sont à utiliser pour améliorer et compléter le travail sur les chaînes musculaires.

Ces éléments sont :

### L'élément sous cuboïdien

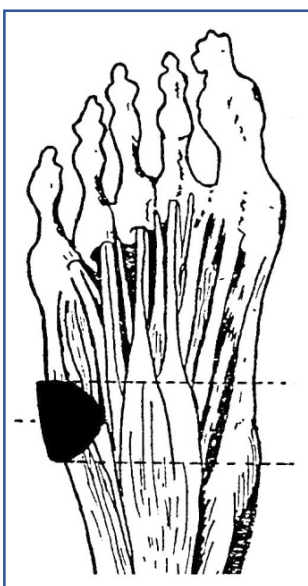


#### **Action**

En relevant le cuboïde on lutte contre le varus du membre inférieur et la rotation externe en relâchant fibulaires, biceps, grand fessier, carré des lombes, élévateur de la scapula.

↪ *C'est un élément inhibiteur.*

### L'élément sous styloïdien



Inhibe l'abducteur du 5, détend les fibulaires sans inhiber.

#### **Action**

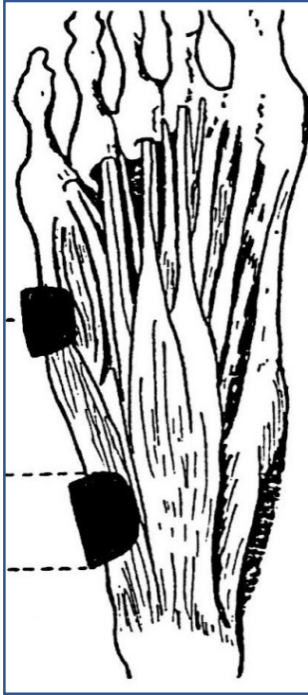
- **Il inhibe :**

Les fibulaires plus le péronier antérieur, relâche le tractus ilio-tibial et le grand oblique, le grand dorsal.

- **Il stimule :**

Le grand pectoral et petit pectoral pour renvoyer épaule en avant.

## Le stimulateur de l'Abducteur du 5



Élément de stimulation au niveau des 2 corps musculaires du muscle.

### **Action**

Stimulation des fibulaires et rotation externe de jambe, stimulation des abducteurs et patte d'oie et aide à la récupération des iliaques postérieurs

## Le sous stylo cuboïdien



### **Action**

Relâche les fibulaires et le moyen fessier Inhibition des fibulaires, biceps, grand fessier, moyen fessier et correction de la rotation externe des épaules