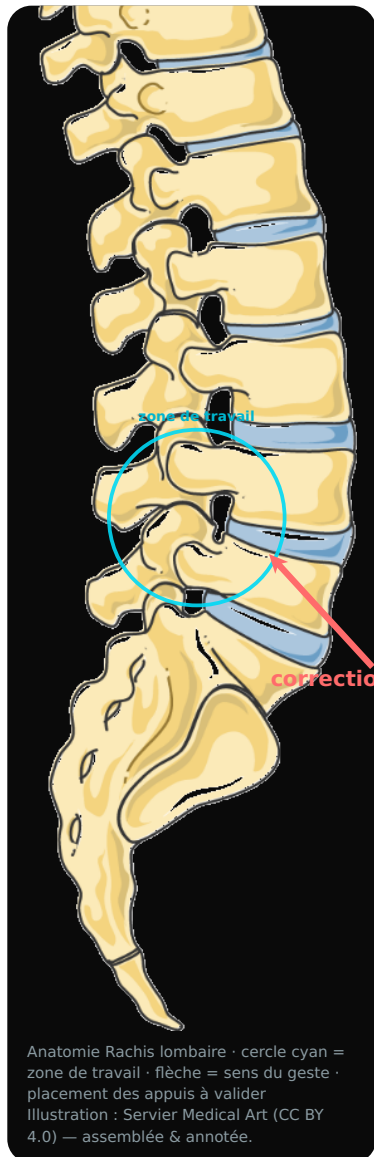


Libération des adhérences peaucières par traction (rachis lombaire)

Technique myofasciale de libération des adhérences peaucières du rachis lombaire et de la région sacro- lombaire.



Anatomie Rachis lombaire · cercle cyan = zone de travail · flèche = sens du geste · placement des appuis à valider
Illustration : Servier Medical Art (CC BY 4.0) — assemblée & annotée.

01 Objectif clinique

Technique myofasciale de libération des adhérences peaucières du rachis lombaire et de la région sacro- lombaire.

02 Prise & points d'appui

- 1 Prise adaptée au segment traité — voir la vidéo pour le contact exact et l'orientation des mains.

03 Déroulé du geste

1 Installation du patient

Patient en décubitus ventral, le praticien empoigne la peau de la zone lombaire en pli sous-cutané (palpé-roulé), applique une traction verticale soutenue pour libérer les adhérences entre peau et plan profond.

2 Étape 2

Particulièrement utile sur la zone L5-S1, la crête iliaque, les fossettes sacrées.

04 Paramètres repères

1

IMPULSION (TRUST)

Fin

D'AMPLITUDE

Sur testing

INDICATION

Structurel

TYPE

05 Indications & précautions

✓ Indications

- + Lombalgie chronique avec composante myofasciale
- + Cellulalgie de Maigne lombaire
- + Suites de chirurgie lombaire ou hernie discale opérée
- + Adhérences post-cicatricielles
- + Syndrome du carré des lombes

✗ Contre-indications / prudence

- Douleur reproduite par la mise en tension
- Pathologie inflammatoire, tumorale ou infectieuse du segment
- Traumatisme récent, fracture ou fragilité osseuse
- Signes neurologiques déficitaires

06 Erreurs & astuces

- ✗ **Trust trop ample** faible amplitude, haute vitesse — jamais un grand mouvement.
- ✗ **Tension insuffisante** mise en tension complète avant l'impulsion.
- ✗ **Sauter le testing** cibler la dysfonction avant de manipuler.
- ✓ **Astuce** relâchement (expiration) juste avant le trust.

07 À retenir

Points clés

- **Cible régionale** — rachis lombaire — Technique myofasciale de libération des adhérences peaucière...
- **Type de technique** — structurelle
- **Repère à valider** — le placement fin des appuis est à confirmer avec le formateur.

✍ Mes notes & repères personnels



Voir la démonstration vidéo (2:03)

Geste complet filmé en conditions réelles sur la plateforme.

vimeo.com/showcase/12268467

Illustration anatomique : Servier Medical Art (smart.servier.com), licence CC BY 4.0 — recadrée, assemblée & annotée par Kiné Campus. Fiche pédagogique à usage des professionnels de santé diplômés ; le contenu clinique et le placement des repères constituent un repère de formation issu de la vidéo associée, à valider par le formateur référent — il ne se substitue pas au jugement clinique ni à l'examen du patient.