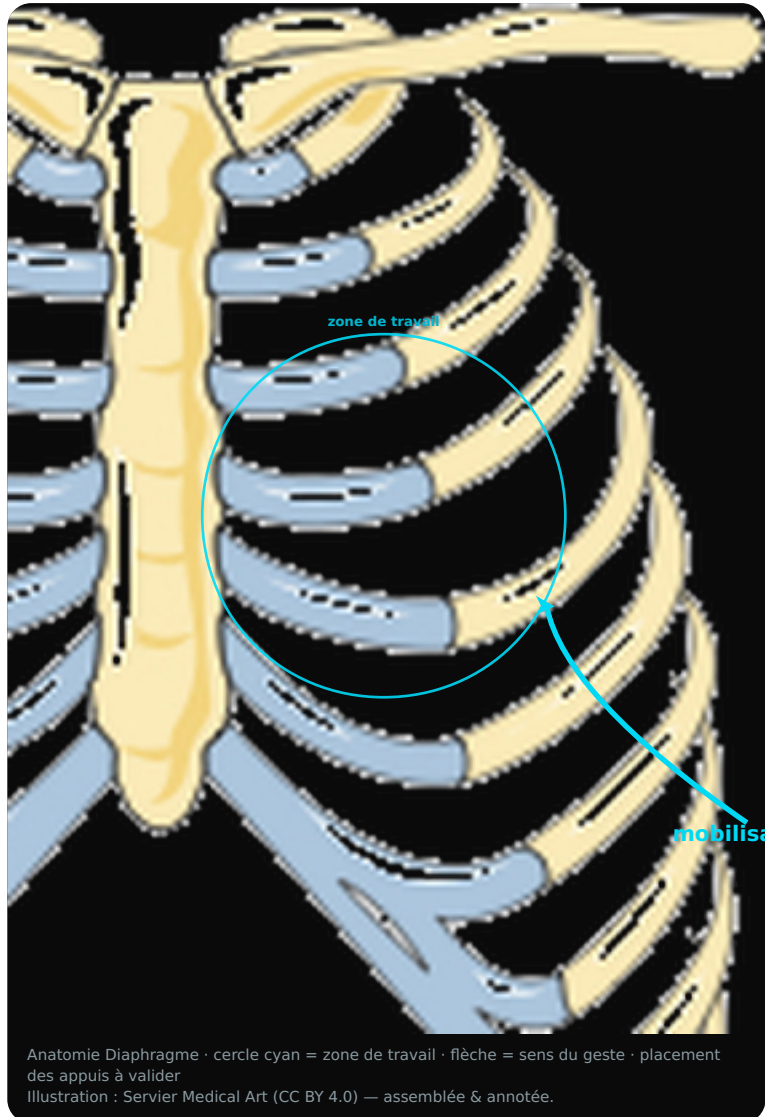


Travail de l'abaissement de l'estomac grâce à la respiration diaphragmatique

Technique d'abaissement de l'estomac (utile en cas de ptose gastrique, reflux gastro-œsophagien fonctionnel, sensation de pesanteur épigastrique).



01 Objectif clinique

Technique d'abaissement de l'estomac (utile en cas de ptose gastrique, reflux gastro-œsophagien fonctionnel, sensation de pesanteur épigastrique).

02 Prise & points d'appui

- 1 Patient en décubitus dorsal, le praticien repère la grande courbure de l'estomac (zone épigastrique, sous-costale gauche), pose ses deux pouces en contact tangentiel.
- 2 La technique peut être alternée avec un ponçage au pouce sur la zone stomacale et de part et d'autre de la courbure.

03 Déroulé du geste

1 Installation du patient

Patient en décubitus dorsal, le praticien repère la grande courbure de l'estomac (zone épigastrique, sous-costale gauche), pose ses deux pouces en contact tangentiel.

2 Étape 2

Sur chaque expiration, il refoule l'estomac vers le bas et légèrement vers l'intérieur.

3 Étape 3

Des bruits hydro-aériques sont fréquents (parfaitement physiologiques).

4 Étape 4

La technique peut être alternée avec un ponçage au pouce sur la zone stomacale et de part et d'autre de la courbure.

04 Paramètres repères

4-6

CYCLES / MOBILISATIONS

2-3 min

DURÉE

1-2 x

RÉPÉTITIONS

Séance

MOMENT

05 Indications & précautions

✓ Indications

- + RGO fonctionnel
- + Gastralgies post-prandiales
- + Ptose gastrique
- + Troubles digestifs hauts

✗ 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

- ✗ **Forcer la barrière** déclenche une défense ; le gain se perd.
- ✗ **Prise crispée** bloque le relâchement du segment.
- ✗ **Rythme ignoré** hors respiration, l'effet de levier disparaît.
- ✓ **Astuce** synchroniser sur la respiration du patient.

07 À retenir

Points clés

- **Cible régionale** — diaphragme — Technique d'abaissement de l'estomac (utile en cas de ptose ...)
- **Type de technique** — fonctionnelle / respiratoire
- **Repère à valider** — le placement fin des appuis est à confirmer avec le formateur.

✍ Mes notes & repères personnels



Voir la démonstration vidéo (2:16)

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.