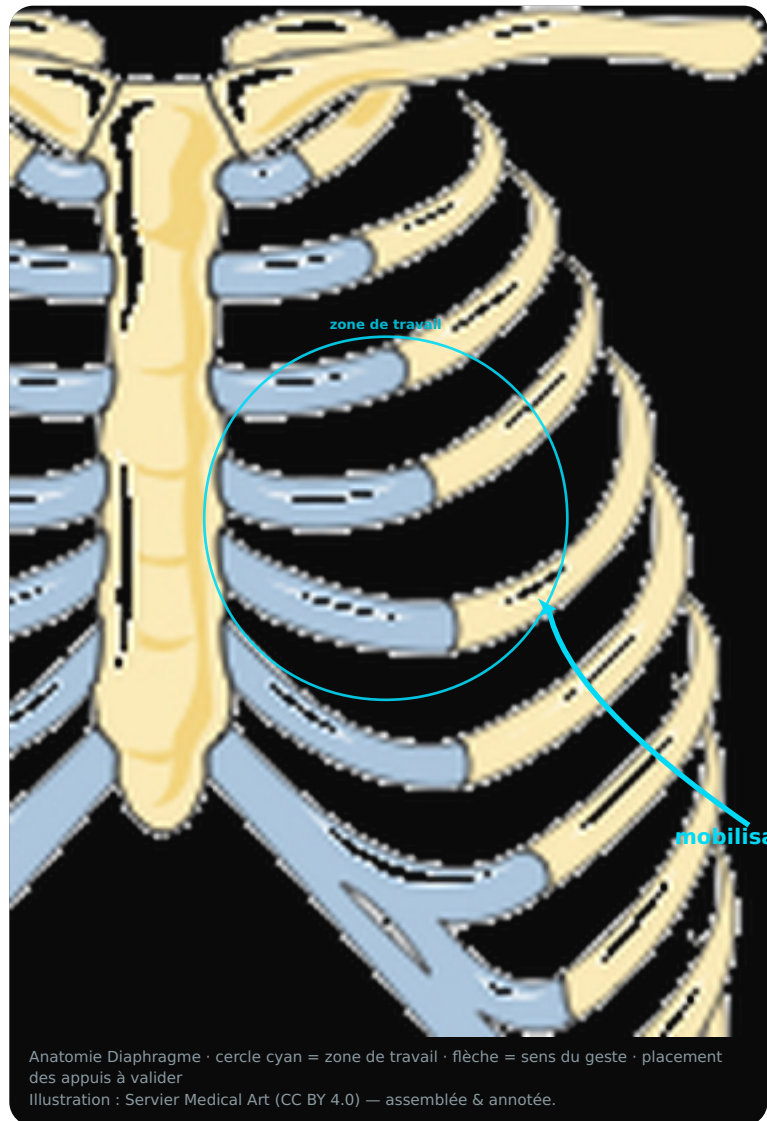


Technique structurelle de travail de l'expiration diaphragmatique

Pendant inverse de la technique d'inspiration diaphragmatique : libération en expiration.



01 Objectif clinique

Pendant inverse de la technique d'inspiration diaphragmatique : libération en expiration.

02 Prise & points d'appui

- 1 Le praticien place ses mains sur les côtes basses et encourage l'expiration pour permettre un brassage diaphragmatique complet et une course complète en fin d'expiration.
- 2 À l'aide d'expirations forcées du patient, le praticien accompagne le mouvement costal et le maintient.

03 Déroulé du geste

1 Prise & contacts

Le praticien place ses mains sur les côtes basses et encourage l'expiration pour permettre un brassage diaphragmatique complet et une course complète en fin d'expiration.

2 Prise & contacts

À l'aide d'expirations forcées du patient, le praticien accompagne le mouvement costal et le maintient.

3 Correction / libération

Sur la dernière expiration, un léger trust aux deux tiers de la course expiratoire amplifie l'effet.

04 Paramètres repères

4-6

CYCLES / MOBILISATIONS

2-3 min

DURÉE

1-2 x

RÉPÉTITIONS

Séance

MOMENT

05 Indications & précautions

✓ Indications

- + Restrictions du diaphragme en expiration (BPCO)
- + Sujets « bloqués » en inspiration
- + Syndrome hyperventilation
- + Dyspnée fonctionnelle
- + Complément après travail en inspiration

✗ 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 — Pendant inverse de la technique d'inspiration diaphragmatique...
- **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 (1:52)

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.