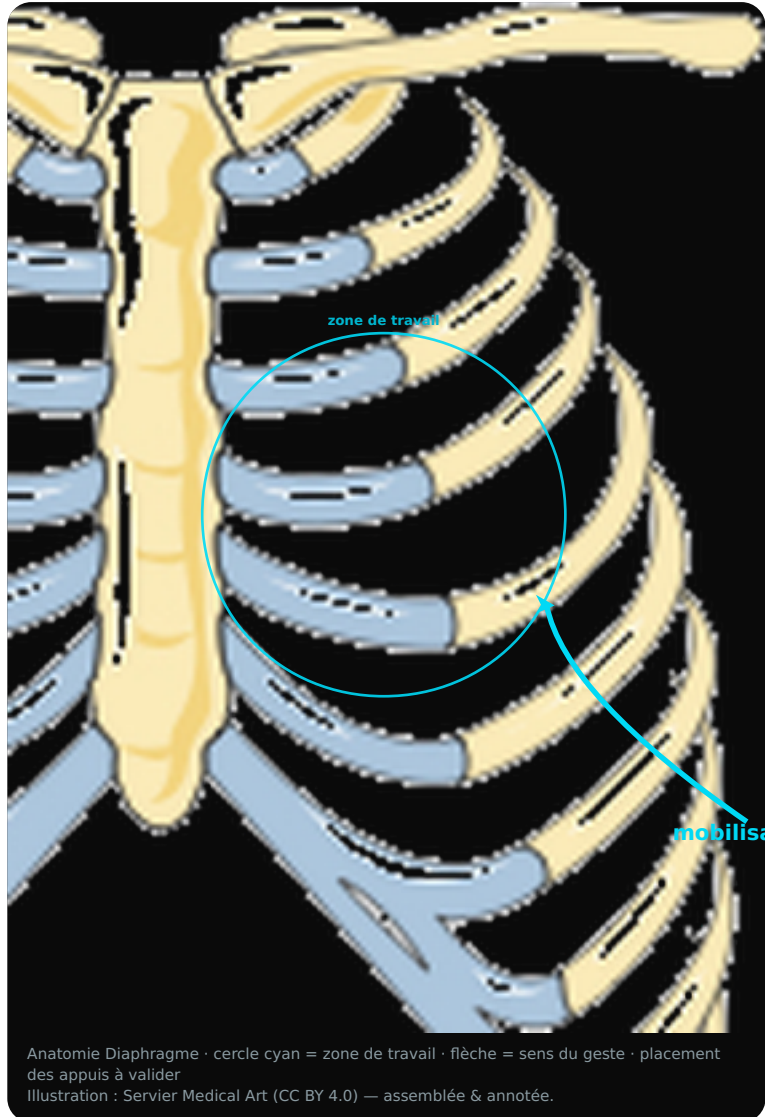


Harmonisation en inspiration grâce à un travail diaphragmatique

Technique d'harmonisation diaphragmatique en inspiration par maintien des côtes en position d'inspiration pendant que le patient expire (mise en tension paradoxale).



01 Objectif clinique

Technique d'harmonisation diaphragmatique en inspiration par maintien des côtes en position d'inspiration pendant que le patient expire (mise en tension paradoxale).

02 Prise & points d'appui

- 1 Technique d'harmonisation diaphragmatique en inspiration par maintien des côtes en position d'inspiration pendant que le patient expire (mise en tension paradoxale).
- 2 Le praticien place ses doigts à l'intérieur du rebord costal (insertion costale du diaphragme), demande au patient d'inspirer profondément puis, à l'expiration, maintient les côtes en position élevée (inspiratoire) malgré le mouvement d'expiration.

03 Déroulé du geste

1 Installation du patient

Le praticien place ses doigts à l'intérieur du rebord costal (insertion costale du diaphragme), demande au patient d'inspirer profondément puis, à l'expiration, maintient les côtes en position élevée (inspiratoire) malgré le mouvement d'expiration.

3 Mise en tension

Au dernier tiers de l'expiration, le praticien lâche progressivement la mise en tension.

2 Mise en tension

Cette tension étire le diaphragme dans une course inhabituelle.

04 Paramètres repères

4-6

CYCLES / MOBILISATIONS

2-3 min

DURÉE

1-2 x

RÉPÉTITIONS

Séance

MOMENT

05 Indications & précautions

✓ Indications

- + Restrictions chroniques du diaphragme
- + Sujets « bloqués » en expiration
- + Complément après techniques classiques

✗ 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'harmonisation diaphragmatique en inspiration par...
- **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 (1:32)

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.