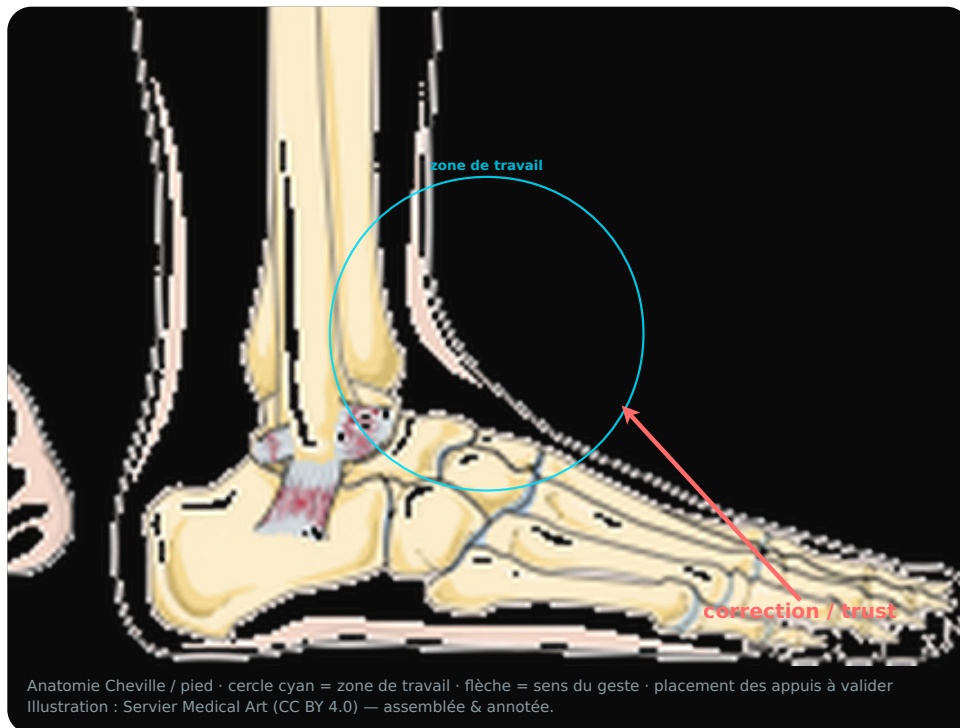


L'astragale antérieure — technique principale

Technique princeps de manipulation de l'astragale antérieure, sujet des douleurs persistantes du coup-de-pied après entorse.



01 Objectif **clinique**

Technique princeps de manipulation de l'astragale antérieure, sujet des douleurs persistantes du coup-de-pied après entorse.

02 Prise & **points d'appui**

- 1 Le pouce et l'index du praticien viennent sur le dessus du col astragalien (coude dans l'alignement de la crête tibiale), l'autre main empaume le calcanéum.
- 2 La manœuvre cherche une voie de passage tridimensionnelle : ancrage de l'astragale vers le bas, ramener le calcanéum vers l'intérieur, tout en maintenant une traction axiale.

03 Déroulé **du geste**

- 1 **Étape 1**
Le pied est en torsion, en fer à cheval.
- 2 **Prise & contacts**
Le pouce et l'index du praticien viennent sur le dessus du col astragalien (coude dans l'alignement de la crête tibiale), l'autre main empaume le calcanéum.
- 3 **Prise & contacts**
La manœuvre cherche une voie de passage tridimensionnelle : ancrage de l'astragale vers le bas, ramener le calcanéum vers l'intérieur, tout en maintenant une traction axiale.
- 4 **Mise en tension**
Une fois la mise en tension parfaitement amenée, un trust dirigé vers le mur d'en face réintègre l'astragale.
- 5 **Étape 5**
Manœuvre complexe demandant de la précision.

04 Paramètres repères

1

IMPULSION (TRUST)

Fin

D'AMPLITUDE

Sur testing

INDICATION

Structurel

TYPE

05 Indications & précautions

✓ Indications

- + Restrictions de mobilité et dysfonctions du segment concerné (voir vidéo).

✗ 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** — cheville / pied — Technique princeps de manipulation de l'astragale antérieur,...
- **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 (2:02)

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.