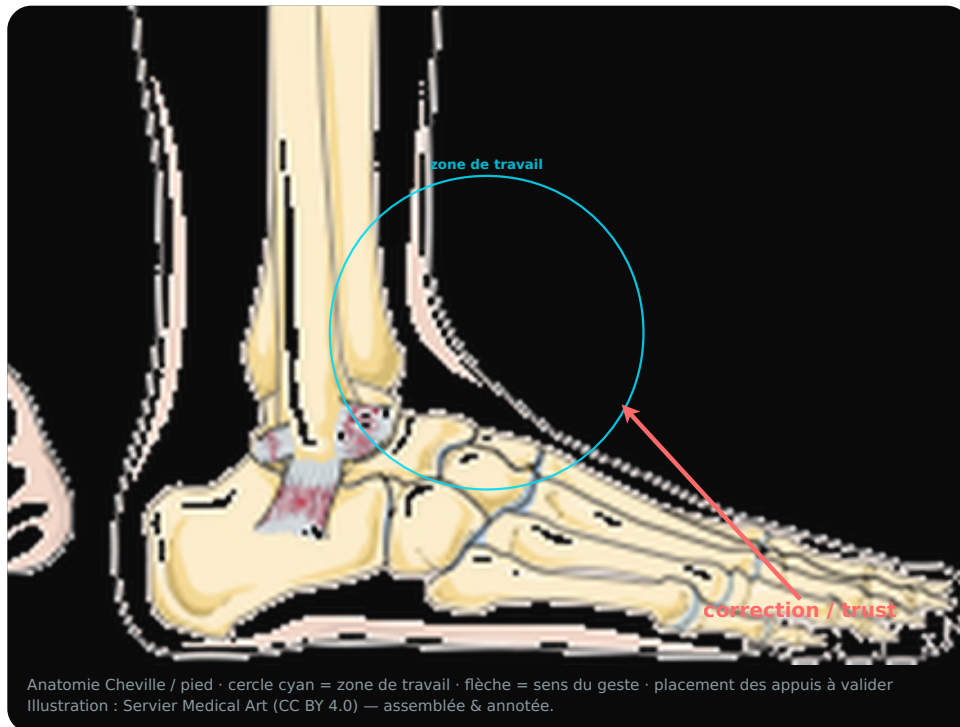


# Mobilisation des métatarsiens

Technique de mobilisation analytique des cinq métatarsiens en harmonisation antéro-postérieure.



## 01 Objectif **clinique**

Technique de mobilisation analytique des cinq métatarsiens en harmonisation antéro-postérieure.

## 02 Prise & **points d'appui**

- 1 Le praticien place les pouces en contre-appui sur la tête métatarsienne (face plantaire ou dorsale selon le sens recherché) et le bord cubital à la base du métatarsien.
- 2 Le mouvement consiste à remonter les pouces, mettre les bords cubitaux en bascule pour mobiliser le métatarsien, en mettant progressivement en tension puis en tractant vers soi.
- 3 Successivement sur les cinq métatarsiens, en inversant la main pour les derniers.

## 03 Déroulé **du geste**

### 1 Prise & **contacts**

Le praticien place les pouces en contre-appui sur la tête métatarsienne (face plantaire ou dorsale selon le sens recherché) et le bord cubital à la base du métatarsien.

### 2 Mise en **tension**

Le mouvement consiste à remonter les pouces, mettre les bords cubitaux en bascule pour mobiliser le métatarsien, en mettant progressivement en tension puis en tractant vers soi.

### 3 Prise & **contacts**

Successivement sur les cinq métatarsiens, en inversant la main pour les derniers.

## 04 Paramètres repères

1

IMPULSION (TRUST)

Fin

D'AMPLITUDE

Sur testing

INDICATION

Structurel

TYPE

## 05 Indications & précautions

### ✓ Indications

- + Métatarsalgies
- + Troubles statiques du pied
- + Suites de fractures de fatigue
- + Restrictions du médio- pied antérieur

### ✗ 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 de mobilisation analytique des cinq métatarsiens e...
- **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 (1:52)

Geste complet filmé en conditions réelles sur la plateforme.

[vimeo.com/showcase/12268467](https://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.