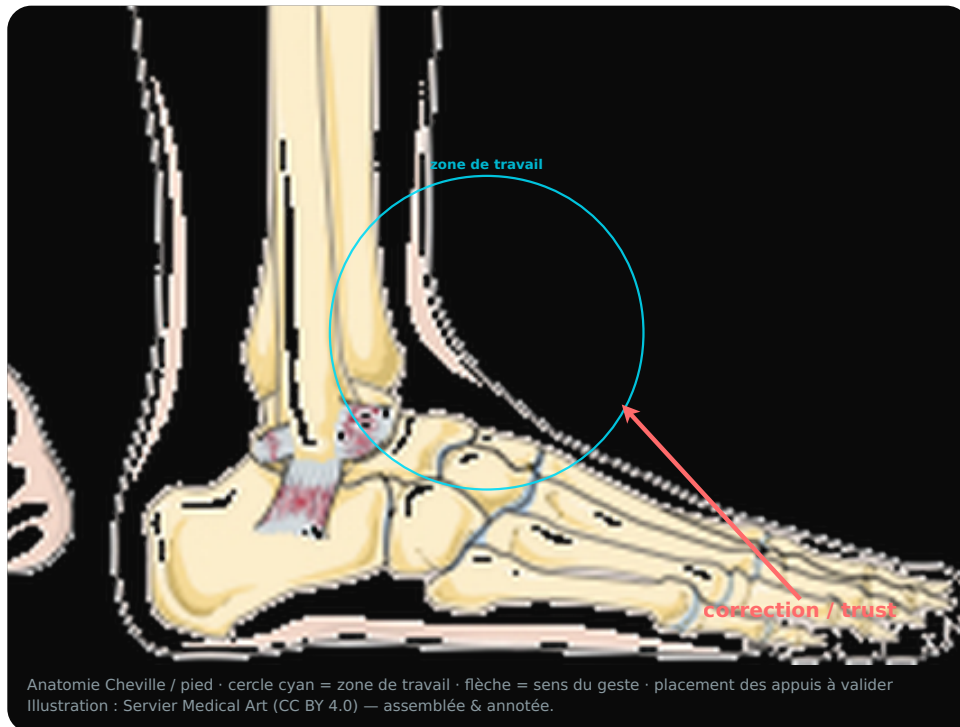


Ouverture-fermeture du sinus du tarse — mobilisation globale

Mobilisation globale du sinus du tarse (espace entre talus et calcanéum, repérable comme une dépression sous la malléole externe).



01 Objectif **clinique**

Mobilisation globale du sinus du tarse (espace entre talus et calcanéum, repérable comme une dépression sous la malléole externe).

02 Prise & **points d'appui**

- 1 Le praticien place ses pouces sur le sinus du tarse, met sa poitrine en contre- appui pour stabiliser le pied, puis effectue des circumductions amples en alternant ouverture (flexion dorsale + supination) et fermeture (flexion plantaire + pronation) du sinus.

03 Déroulé **du geste**

1 Prise & contacts

Le praticien place ses pouces sur le sinus du tarse, met sa poitrine en contre- appui pour stabiliser le pied, puis effectue des circumductions amples en alternant ouverture (flexion dorsale + supination) et fermeture (flexion plantaire + pronation) du sinus.

2 Correction / libération

En cas de restriction sentie, un léger trust peut être ajouté.

3 Étape 3

L'objectif est d'harmoniser l'ensemble du pied dans toutes ses amplitudes.

04 Paramètres repères

1

IMPULSION (TRUST)

Fin

D'AMPLITUDE

Sur testing

INDICATION

Structurel

TYPE

05 Indications & précautions

✓ Indications

- + Suites d'entorse
- + Sinus du tarse douloureux à la palpation
- + Restrictions de mobilité globales du pied
- + Instabilité de cheville chronique

✗ 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 — Mobilisation globale du sinus du tarse (espace entre talus 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 (2:03)

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.