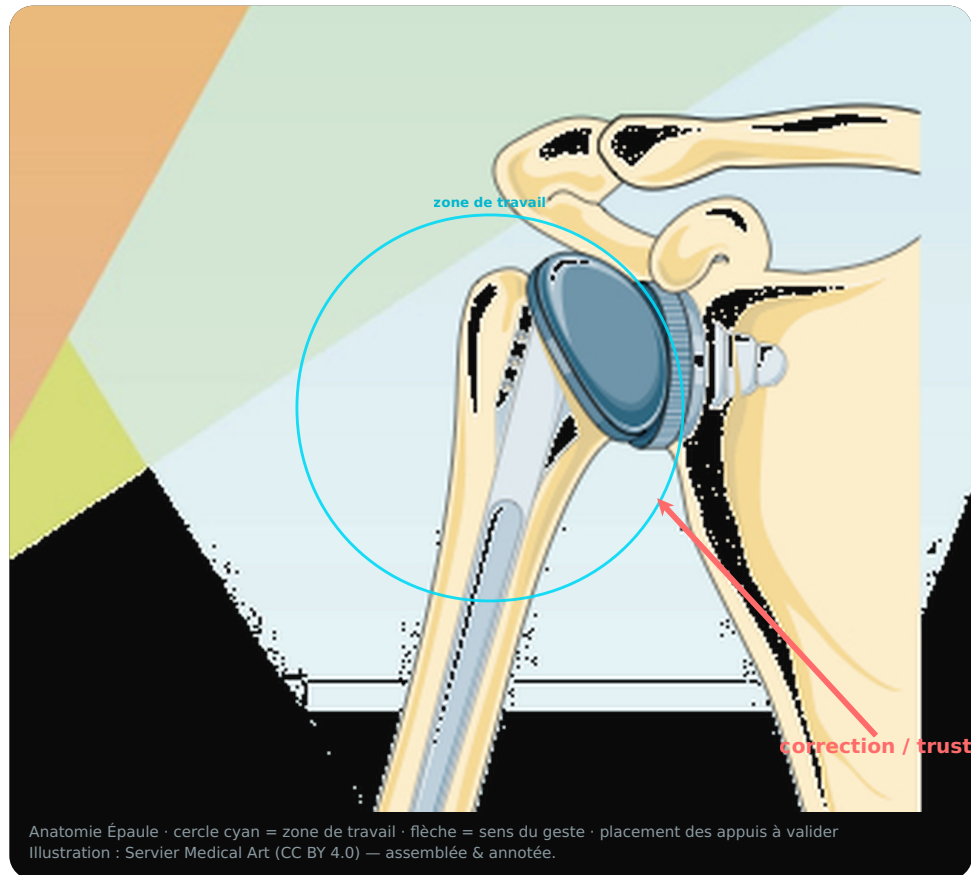


Travail par ponçage du sous-scapulaire

Technique myofasciale de ponçage du muscle sous-scapulaire, accessible par voie axillaire en passant par le coracoïde.



01 Objectif **clinique**

Technique myofasciale de ponçage du muscle sous-scapulaire, accessible par voie axillaire en passant par le coracoïde.

02 Prise & **points d'appui**

- 1 Le patient en décubitus dorsal bras en abduction, le praticien introduit ses doigts dans le creux axillaire et atteint la face antérieure de l'omoplate où s'insère le sous-scapulaire.

03 Déroulé **du geste**

1 Installation du patient

Le patient en décubitus dorsal bras en abduction, le praticien introduit ses doigts dans le creux axillaire et atteint la face antérieure de l'omoplate où s'insère le sous-scapulaire.

2 Mise en tension

Il effectue un ponçage tangentiel sur les fibres musculaires en réalisant des allers-retours, souvent associé à une mobilisation passive du bras pour étirer le muscle.

Anatomie Épaule · cercle cyan = zone de travail · flèche = sens du geste · placement des appuis à valider
Illustration : Servier Medical Art (CC BY 4.0) — assemblée & annotée.

04 Paramètres repères

1

IMPULSION (TRUST)

Fin

D'AMPLITUDE

Sur testing

INDICATION

Structurel

TYPE

05 Indications & précautions

✓ Indications

- + Raideur en rotation externe d'épaule (signature du sous- scapulaire raccourci)
- + Tendinopathie du sous-scapulaire
- + Capsulite rétractile
- + Dyskinésie scapulaire avec antéprojection

✗ 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** — épaule — Technique myofasciale de ponçage du muscle sous-scapulaire, ...
- **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 (1:55)

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.