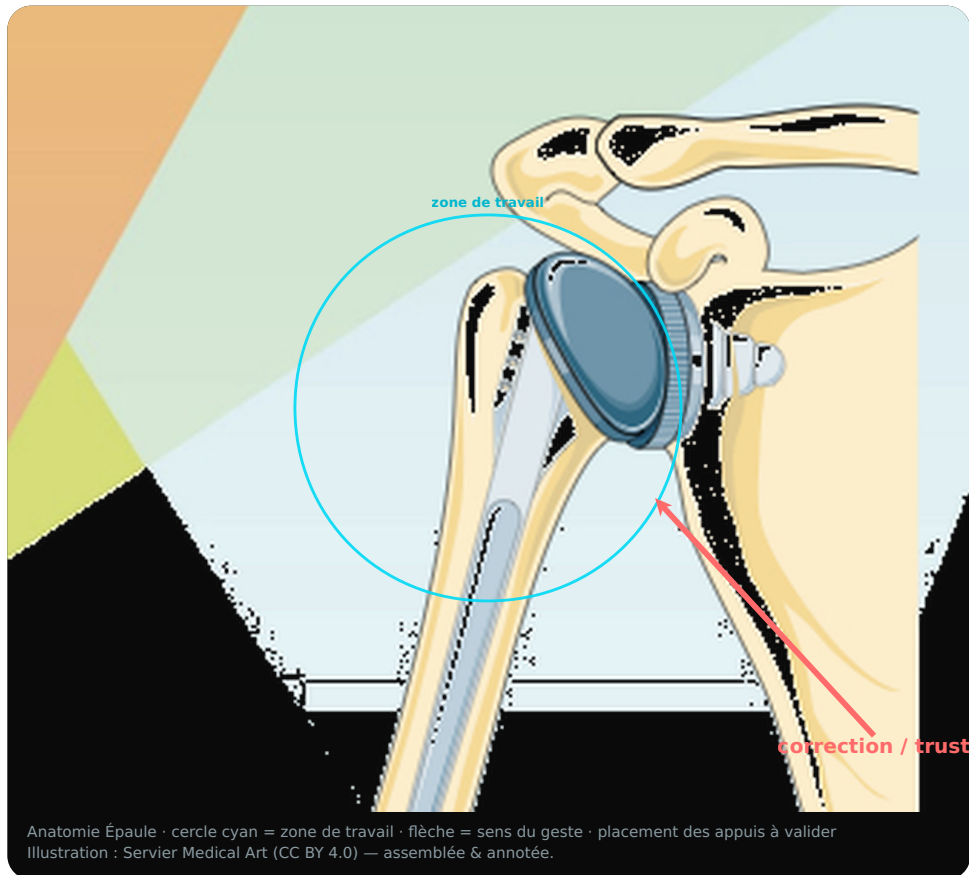


# Travail dissocié humérus-omoplate — technique du poireau

Technique de dissociation des mouvements entre humérus et omoplate, dite « du poireau » (référence à la dissection en couches d'un poireau).



## 01 Objectif **clinique**

Technique de dissociation des mouvements entre humérus et omoplate, dite « du poireau » (référence à la dissection en couches d'un poireau).

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

- 1 Prise adaptée au segment traité — voir la vidéo pour le contact exact et l'orientation des mains.

## 03 Déroulé **du geste**

### 1 Étape 1

Le praticien fait alterner des mouvements isolés de l'humérus (sans entraîner l'omoplate) et des mouvements isolés de l'omoplate (sans entraîner l'humérus).

### 2 Étape 2

L'objectif est de re-cartographier mentalement et kinesthésiquement la dissociation neurologique entre les deux composants du complexe articulaire.

## 04 Paramètres repères

1

IMPULSION (TRUST)

Fin

D'AMPLITUDE

Sur testing

INDICATION

Structurel

TYPE

## 05 Indications & précautions

### ✓ Indications

- + Dyskinésie scapulaire avec co-activation pathologique humérus-omoplate
- + Rééducation du rythme scapulo-huméral
- + Suites de chirurgie d'épaule
- + Syndrome canalaire du suprascapulaire

### ✗ 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 de dissociation des mouvements entre humérus et om...
- **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 (2:22)

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.