

## RESUME

Les rachialgies constituent une part importante de la prise en charge du masseur-kinésithérapeute. Le déséquilibre musculaire est présenté comme un facteur principal d'apparition des lésions à l'origine de cette douleur. Certains tests comme le SHIRADO et le SORENSEN permettent d'évaluer la force musculaire des fléchisseurs et des extenseurs du tronc. Cependant, le déséquilibre musculaire observable au travers du ratio fléchisseurs du rachis/extenseurs du rachis n'est analysé qu'à travers des exercices isocinétiques. Or ces exercices sont difficilement réalisables par la majorité des masseurs-kinésithérapeutes qui ne possèdent pas de tels appareils de mesure.

Notre étude vise donc à définir une norme d'endurance des muscles ou plutôt des chaînes musculaires au travers de deux exercices isométriques (gainage antérieur et gainage postérieur) choisis selon les caractéristiques d'équilibre et d'auto-grandissement des chaînes étudiées. Afin de répondre à notre objectif nous avons conçu un appareil de mesure et avons analysé les résultats obtenus à l'aide du logiciel R®.

Cette étude confirme une prédominance de la chaîne des extenseurs chez une population saine. De plus elle tend à prouver que la pratique sportive modifie le ratio dans le sens d'une augmentation du temps de maintien lors du gainage antérieur.

Mots clés : lombalgie, bilan musculaire, chaînes musculaires, gainage, isocinétique.

Key words : low back pain, muscular balance sheet, muscular chains, plank exercise, isokinetic.