

RESUME

Introduction :

La région lombaire est une lordose, donc une zone de mobilité. Celle-ci peut être compromise par une multitude de contraintes, soit directement liées à un dysfonctionnement local, soit dues à des compensations générées par les régions sus et sous jacentes. Cela aura pour effet d'induire une perte de mobilité de cette lordose. Cette région est très riche en fascia, ne serait-il pas opportun de pratiquer des techniques de thérapies manuelles, spécifiques aux fascias pour retrouver une mobilité physiologique?

Objectifs :

L'objectif de notre étude, est de comparer la mobilisation passive classique à la mobilisation des tissus mous dans le gain articulaire au niveau lombaire.

Matériel et méthode :

33 sujets de 18 à 26 ans tous étudiants à ILFMK et n'ayant pas de lombalgies chroniques, ont participé durant trois semaines à l'étude. Chaque technique a été réalisée à une semaine d'intervalle. Avant et après chaque séance, 3 mesures de bilans étaient réalisées : la distance doigt sol, le Schober-Lasserre et la double inclinométrie. Le but étant de suivre les variations de la flexion lombaire, mais aussi des autres paramètres associés. Les mobilisations étaient toutes réalisées durant 4 minutes, et en position de laterocubitus. Il n'était demandé au sujet que de se concentrer sur le ressenti des techniques.

Résultats :

Les résultats montrent une prédominance de la mobilisation passive dans les gains lombo pelvien et pelvi fémoral, cependant les résultats obtenus avec la mobilisation des tissus mous se présentent avoisinants.

En ce qui concerne le paramètre « angle lombaire », peu de variations sont obtenues pour l'une ou l'autre des techniques.

Enfin, les analyses statistiques dévoilent une répercussion des mobilisations sur l'extensibilité des ischio-jambiers.

Discussion :

Celle-ci va nous permettre de prendre du recul sur le protocole réalisé, et d'analyser les erreurs commises. La comparaison des résultats suivant l'hypothèse posée, éveille notre curiosité sur l'écart peu important entre les deux techniques sur les gains obtenus.

Mots clés : Lombaire, fascias, mobilisation passive, mobilisation des tissus mous, complexe lombo pelvi-fémoral.

Key words : Low back pain, fascias, Motion therapy, Myofascial release, lumbo pelvis hip complex.