

## Résumé/Abstract

---

### **Amélioration de l'amplitude articulaire : comparaison entre les étirements dynamiques et les rouleaux d'auto-massages. Initiation à la revue de la littérature.**

**Objectif :** La diminution de l'amplitude articulaire est une affection récurrente en kinésithérapie. Celle-ci impacte l'organisme dans sa totalité et peut induire des adaptations vicieuses. Devant l'augmentation du nombre de techniques permettant l'amélioration de l'amplitude articulaire, l'objectif de cette revue de la littérature est de comparer l'efficacité du rouleau d'auto-massage par rapport à l'étirement dynamique.

**Matériel et méthode :** La recherche bibliographique a été effectuée sur plusieurs bases de données comme : PubMed, Science Direct, Cochrane Library, PEDro et Kinédoc d'octobre à décembre 2020. Nos recherches ont inclus les études parues il y a moins de 5 ans. Nous avons inclus tous les articles décrivant un protocole d'étirement dynamique ou décrivant un protocole d'auto-massage qui s'intéressaient à l'amplitude articulaire de la cheville.

**Résultats :** Nous avons sélectionné huit articles en anglais dont quatre essais contrôlés randomisés. A la suite de ces protocoles de traitement, une amélioration de l'amplitude articulaire a été observée pour les deux techniques. Cette augmentation de l'amplitude articulaire a été quantifiée via une mesure goniométrique, choisie comme critère de jugement principal dans notre revue.

**Discussion :** Nous avons effectué une synthèse des différences entre les deux techniques de mobilisation myofasciale ainsi que leur efficacité. Cependant, il est actuellement difficile d'affirmer qu'une méthode est plus efficace que l'autre à cause des nombreux biais présents dans les articles et de leur faible niveau de preuve. Des études de meilleure qualité méthodologique ainsi qu'une standardisation des protocoles d'étirement et d'auto-massage sont requises pour affirmer ces résultats.

**Mots clés :** amplitude articulaire, auto-massage, étirement dynamique, kinésithérapie, traitement

---

### **Improvement of range of motion : comparison between dynamic stretching and foam roller. Initiation to the review of the literature.**

**Purpose :** The decrease of joint amplitude is a current affection in physiotherapy. This impacts the entire body and can induce vicious adaptations. Faced with the increase in the number of techniques for improving the joint amplitude, the main goal of this literature review is to compare the efficiency of the foam roller compared to dynamic stretching.

**Materials and method :** To achieve this review, we conducted bibliographic research on several databases such as Pubmed, Science Direct, Cochrane Library, Pedro, and Kinedoc, from October to December 2020. Our research included studies published less than 5 years ago. We included all articles describing a dynamic stretching protocol or describing a foam roller protocol that compares the amplitude of the ankle.

**Results :** We have selected 8 articles in English including 4 randomized control tests. Following these treatment protocols, an improvement in joint amplitude was observed for both techniques. This increase in joint amplitude has been quantified via goniometric measurement, chosen as a primary judgment criterion in our study

**Discussion :** Our work has allowed us to synthesize the differences between the two techniques as well as their effectiveness. However, it is currently difficult to assert that a method is more effective than the other because of many biases present in articles as well as their low levels of evidence. Better methodological studies, as well as standardization of measures and foam roller and dynamic stretching protocols, are required to affirm these results.

**Keyword :** dynamic stretching, foam roller physiotherapy, range of motion, treatment