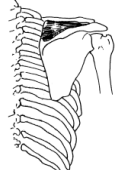
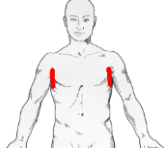
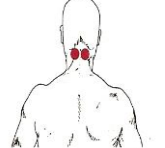
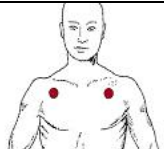
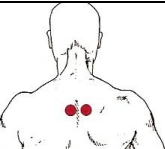
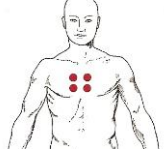
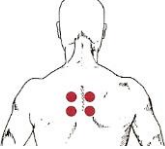
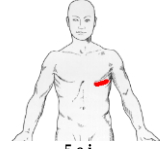
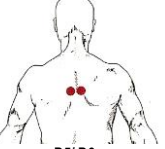
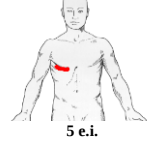
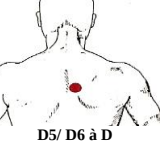
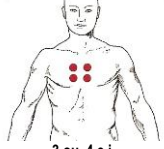
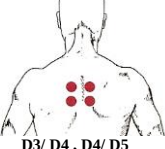
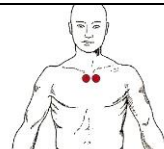
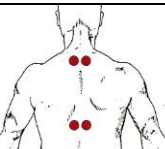
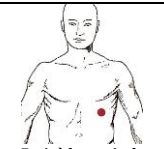
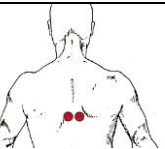
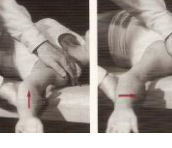
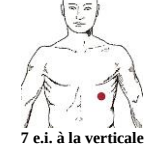
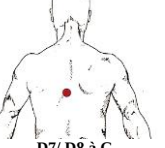


Muscles de l'ÉPAULE

RECAPITULATIF DES MUSCLES

<u>SUPRA-ÉPINEUX</u> Vaisseau conception p.64		 suivre l'orientation des épaules		 4, 11	 creux dedans l'insertion occipitale du trapèze
<u>GRAND ROND</u> Vaisseau gouverneur p.69			 1 er e.i. sous clavicle. dans le trou jct du deltoïde	 8	 D2/ D3
<u>DELTOÏDE ANTERIEUR</u> Vésicule Biliaire p.137		 légère flexion du coude	 3 ou 4 e.i.	 4,11	 D3 / D4, D4/ D5
<u>GRAND PECTORAL CLAVICULAIRE</u> Estomac p.73		 poignet à la verticale du cou	 5 e.i.	 11	 D5/ D6
<u>GRAND PECTORAL STERNAL</u> Foie p.141		 poignet à la verticale du cou	 5 e.i.	 12	 D5/ D6 à D
<u>DENTELE ANTERIEUR</u> Poumon p.145		 maintenant position départ perpendiculaire au corps	 3 ou 4 e.i	 4	 D3/ D4 , D4/ D5
<u>SUBCLAVIER</u> Cœur p.92			 1 e.i. sous clavicle	 8	 D1, D10/ D11
<u>GRAND DORSAL</u> Rate-Pancréas p.83			 7 e.i. à la verticale mamelon	 9	 D5/ D6
<u>TRAPÈZE MOYEN ET INFÉRIEUR</u> Rate Pancréas P.84 ADD			 7 e.i. à la verticale mamelon	 3	 D7/ D8 à G

SUITE ÉPAULE

<u>SUBSCAPULAIRE</u> Cœur p.91			 1 e.i. sous clavicule près du sternum	 4	 D2/ D3
<u>PETIT ROND</u> Triple réchauffeur p.129			 1 er e.i. sous clav. dans le trou jct du deltoïde	 8,15	 D2/ D3
<u>DELTOÏDE MOYEN</u> Poumon p.147 ADD			 3 et 4 e.i. près sternum	 4	 D3/ D4 , D4/ D5
<u>DELTOÏDE POSTÉRIEUR</u> Poumon p.151 Acc			 3 e.i.	 4	 D3/ D4, D4/ D5
<u>INFRA-ÉPINEUX</u> Triple réchauffeur p.132 Acc			 2 e.i. ou 5 e.i. en dehors mamelon	 8, 15	 D2/ D3



EKMA - 35 Chemin du Gigot
91250 SAINTRY SUR SEINE
Tél : 01 60 75 54 68 – contact@kinesiologie.fr
www.kinesiologie.fr

Suite épaule

<u>ÉLÉVATEUR DE LA SCAPULA</u> Estomac p.74 ADD					
<u>RHOMBOÏDE</u> Foie p.142 ADD					
<u>PETIT PECTORAL</u> Estomac p.77 ADD					
<u>CORACO-BRACHIAL</u> Poumon p.146 ADD					

Petit pectoral :

position de départ épaule décollée de la table puis.

- Soit coude plié, en direction du pied opposé, (la pression se fera sur le coude),
- Soit le bras est bras tendu et le poing fermé, en direction du pied opposé (la pression se fera sur le poing)

Le bras testé sera collé au corps. Pour faciliter cette position si nécessaire, demander à la testé de dégager sa poitrine vers l'intérieur avec son autre main

Puis le mouvement du test se fait dans l'axe du bras vers l'épaule testé en prenant un contre appui sur l'épaule testé.

Si on doit évaluer le petit pectoral pour son **étirement musculaire** on fait la procédure du test mais en prolongeant un peu le mouvement. Puis le tester à nouveau. Si test faible la correction se fait en lissant 3 ou 4 fois vers la coracoïde (et non vers le cœur).



EKMA - 35 Chemin du Gigot
91250 SAINTRY SUR SEINE
Tél : 01 60 75 54 68 – contact@kinesiologie.fr
www.kinesiologie.fr

Muscles BRAS

<u>TRICEP BRACHIAL</u> Rate Pancréas p.86 ADD			 7 e.i G, verticale mamelon	 9	 D7/ D8
<u>BICEP BRACHIAL</u> Estomac p.78 Acc			 2 e.i à 3p du sternum 4 e.i 1p ligne médiane	 9, 11	 long biceps C2/ C3 court biceps C3/ C4
<u>BRACHIAL</u> Poumon p.149 Acc			 6 e.i. latéraux ou sommet branche antérieure V deltoïde	 sommet d'un triangle équilateral dont la base unit l'angle de l'œil à l'oreille	 D6/ D7

Muscles AVANT BRAS

<u>BRACHIO-RADIAL</u> Estomac p.76 ADD			 5 e.i.	 11	 D5/ D6
<u>COURT SUPINATEUR</u> Estomac p.81 Acc		 	 4 e.i.derrière mamelon ou 6° e.i du sternum au mamelon	 4, 11	 D6/ D7
<u>ROND PRONATEUR</u> Estomac p.80 Acc			 4 e.i. derrière mamelon	 13	 D8/ D9, contre la pointe omoplate
<u>CARRE PRONATEUR</u> Estomac p.79 Acc			 2 ou 4 e.i.	 8	 D5/ D6

N.B : Lors du test ne pas mettre le pouce sur le milieu avant du poignet car cela peut entraîner un test faible qui ne dépend pas du muscle testé.

Aide mémoire : **pronation** penser à prendre, **Supination** penser à supplier

Muscles de la Cuisse

<u>QUADRICEPS OU DROIT FÉMORAL</u> Intestin grêle p.95		 pression sur le genou pas de pression sur la jambe la soutenir		 10	 D8/ D9, D9/ D10, D10/ D11
<u>TENSEUR FASCIA LATA</u> Gros intestin p.155		 main sur EIAS pour éviter toucher PNL	 face ext cuisse de la hanche à la rotule	 10	 triangle lombo sacré
<u>SARTORIUS</u> Triple réchauffeur p.130 ADD		 comme iliaque genou plus bas et talon plus près du pubis	 3 et 4 e.i à 2p du sternum nombril, 4p au- dessus et 2 p en dehors	 2	 D10/ D11, D11/ D12
<u>ADDUCTEURS</u> Maître cœur p.114 ADD		 4 e.i arrière mamelon et bord sup pubis	 4 e.i arrière mamelon et bord sup pubis	 10, 13	 horizontale D8, contre la pointe omoplate
<u>ISCHIO-JAMBIER</u> Gros intestin p.156 ADD		 1/3 sup verticale interne cuisse	 1/3 sup verticale interne cuisse	 2	 mi distance L5 EIPS
<u>GRACILE</u> Triple réchauffeur p.131 ADD		 élévation de la jambe à 10 % d'angle, mvt composé tourner et descendre la cheville	 4p dessus ombilic, à 2p de la ligne médiane	 2	 D10/ D11, D11/ D12



EKMA - 35 Chemin du Gigot
91250 SAINTRY SUR SEINE
Tél : 01 60 75 54 68 – contact@kinesioologie.fr
www.kinesioologie.fr

Muscle de la Jambe

<u>COURTS ET LONGS FIBULAIRES</u> VESSIE p.99			position départ pronation Empaumer le pied, pression sur le Métatarse doigt 5		bord sup pubis de chq côté de la symphyse ou 1 point ombilical		5,11		sur projection EIPS L5
<u>MUSCLE DU 3^e FIBULAIRE</u> Vessie p.105 Acc			position départ flexion dorsale et pronation, pression sur métatarse 5 pour faire mvt flexion plantaire et supination		à 1 travers de doigt en avant de l'EIAS		13		jonction des quart sup int et ext de la fesse
<u>TRIBIAL ANTÉRIEURS</u> Vessie p.101 ADD			Position flexion dorsale et supination pression sur le métatarse du gros orteil. Mvt de flexion plantaire et pronation.		bord sup pubis de part et d'autre de la symphyse.		11		L2 à 2 p des épineuses L2
<u>TRIBIAL POSTÉRIEURS</u> Vessie p.102 ADD			Position départ « ballerine » pied légèrement tourné vers l'intérieur. Mvt avec pied sur avant-bras.		bord sup pubis de part et d'autre de la symphyse		11		L2 à 2 p des épineuses
<u>LONG FLÉCHISSEUR DES ORTEILS</u> Vessie p.104 Acc			pression sur phalanges distales		bord sup du pubis de chaque côté de la symphyse		7		entre L5 EIPS
<u>POPLITÉ</u> Vésicule biliaire p.138 ADD			position départ comme iliaque mvt essuie glace avec cheville. L'important est perception du mouvement a/n du péroné proximal (i.e. face externe de la jambe)		5 e.i		14, 16		D5/ D6 à D
<u>SOLÉAIRE</u> Triple réchauffeur p.132 ADD					4p au-dessus ombilic, à 2 p de la ligne médiane		2		D10/ D11, D11/ D12
<u>GASTROCNÉMIENS</u> Triple réchauffeur p.133 ADD					4p au-dessus ombilic, à 2 p de la ligne médiane		2		D10/ D11, D11/ D12

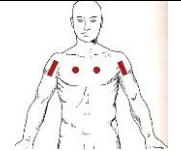
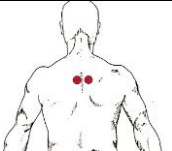
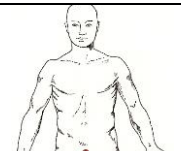
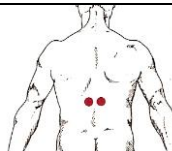
N.B : pronation penser à « prendre » ou mouvement vers l'extérieur ou vers le bas, Et pour supination penser à « supplier » mouvement vers l'intérieur ou vers le haut si l'on fait référence à une position debout.

Main

OPPOSANT DU POUCE Rate pancréas p.85 ADD					
LONG EXTENSEUR DU POUCE Cœur p.93 Acc					
COURT FLÉCHISSEUR DU POUCE Poumon p.152 Acc					
ADDUCTEUR DU POUCE Vaisseau conception p.66 ADD					
FLÉCHISSEUR RADIAL DU CARPE Maître cœur p.118 Acc					
DEUXIÈME RADIAL Maître cœur p.117 Acc					
EXTENSEURS DES DOIGTS Rate pancréas p.87 Acc					
LOMBRICAUX DE LA MAIN Rate pancréas p.89 Acc					

Principe général : «Plus c'est long plus c'est loin» et «Plus c'est court plus c'est proche»

MAIN

<u>EXTENSEUR ULNAIRE</u> <u>DU CARPE</u> Rein p.110 ADD		 pression sur métacarpien doigt 5	 2 e.i. et à l'épaule au niveau gout. bicipitale	 7	 D2 D3
<u>FLÉCHISSEUR</u> <u>ULNAIRE DU CARPE</u> vessie p.103 ADD		 pression sur la paume en accentuant du côté du doigt 5	 sur la ligne médiane bord supérieur symphyse	 11	 L2

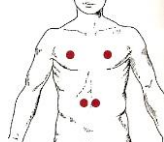
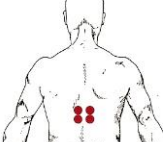


EKMA - 35 Chemin du Gigot
91250 SAINTRY SUR SEINE
Tél : 01 60 75 54 68 – contact@kinesiologie.fr
www.kinesiologie.fr

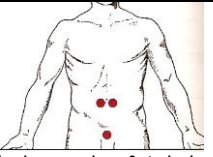
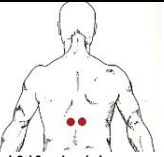
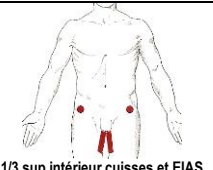
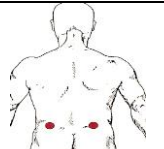
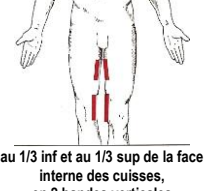
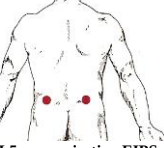
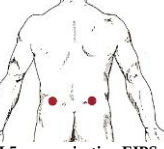
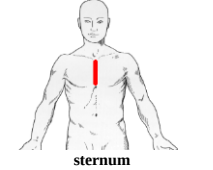
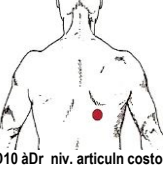
Pelvis/bassin

<u>MOYEN GLUTÉAL</u> Maître cœur p.113			 os pubis à 2 p ligne médiane	 10	 Mi distance entre EIPS et L5
<u>PSOAS</u> Rein p.107		 genou axe médiane cheville/jambe vers l'intérieur	 2 1/2 doigts travers au-dessus du nombril à 2 doigts de chaque côté	 1, 1 bis	 D12/ L1
<u>PECTINÉ</u> Maître cœur p.125		 position départ pied croise la cuisse et pied proche de la table, mvt pivot sur l'axe de la cuisse qui est fixe	 A l'intérieur de EIAS	 2 p au-dessus du 8	 D12/ L1
<u>ILIAQUE</u> Rein p.109		 cuisse un peu plus basse que pour psoas, cuisse fixe, mvt pivot avec jambe ramener cheville vers le testeur	 sur l'épaule au niv. gout. bicipitale. A l'int de l'EIAS	 10	 D12/ L1
<u>PIRIFORME</u> Maître cœur p.115		 cuisse fixe ,mvt de pivot avec la jambe lever la cheville	 2 p ligne médiane	 10	 mi distance entre EIPS et L5
<u>OBTURATEUR INTERNE</u> Rein p.111		 pression sur la cheville vers la table	 10 e.i bilatéraux	 de chaque côté PNV 3 à 3 travers doigts	 EIPS bords latéraux
<u>GRAND GLUTÉAL</u> Maître cœur p.116		 cuisse décollée de la table	 Côté externe des cuisses. (n.b.Sur la photo déporté vers l'avant).	 13	 mi distance entre EIPS et L5
<u>PETIT GLUTÉAL</u> Maître cœur p.126			 Antérieurs Sur la ligne médiane, bord supérieur du pubis.	 10	 Postérieurs L5 - A mi-distance entre l'EIPS et l'épineuse de L5.
<u>PERINEE</u> Maître cœur p.127		 9	 Antérieurs A mi-chemin entre l'ombilic et la xiphoïde (de chaque côté du PA de l'estomac).	 10	 Postérieurs L3 - A un pouce de chaque côté de la ligne médiane.

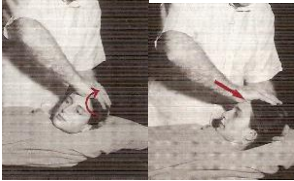
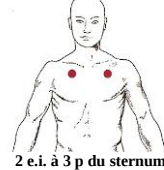
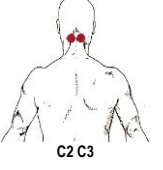
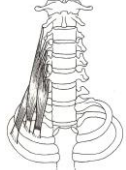
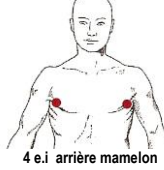
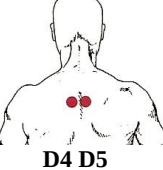
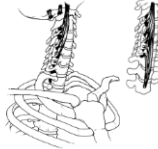
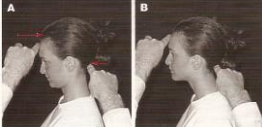
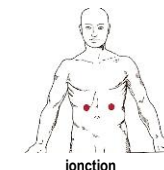
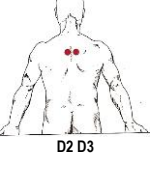
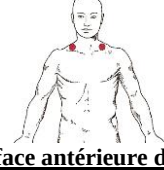
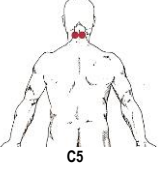
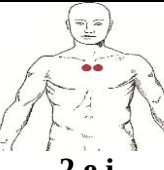
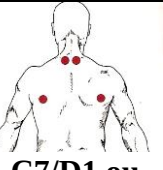
N.B. muscle de la cuisse qui se teste dans une position similaire

SARTORIUS Triple réchauffeur P.130 ADD		 talon près du pubis, traction sur cheville et poussée sur genou	 3 et 4 e.i à 2 p du sternum nombril, 4p au- dessus et 2 p ligne médiane	 2	 D10/ D11 , D11/ D12
---	---	--	---	--	--

TRONC

ILIO-COSTAL Vessie p.100 ADD			 bord sup symphyse, 2 pts de chq côté du nombril à 2 travers de doigt	 11	 L2 à 2 p des épineuses
CARRÉ DES LOMBES Gros intestin p.157 ADD			 1/3 sup intérieur cuisses et EIAS	 10	 L5 sur projection EIPS
DROIT DE L'ABDOMEN Intestin grêle p.96 ADD			 au 1/3 inf et au 1/3 sup de la face interne des cuisses, en 2 bandes verticales	 10	 L5 sur projection EIPS
OBLIQUES EXTERNE Intestin grêle p.97 ADD			 au 1/3 inf et au 1/3 sup de la face interne des cuisses, en 2 bandes verticales	 10	 L5 sur projection EIPS
DIAPHRAGME Poumon p.148 ADD			 sternum	 4	 D10 à Dr niv. articul costo vertébrale

COU/TÊTE

<u>STERNO-CLEIDO-MASTOIDIENS</u> Estomac p.75 ADD			 2 e.i. à 3 p du sternum	 6	 C2 C3
<u>SCALÈNES</u> Poumon p.150 Acc			 4 e.i. arrière mamelon	 10 bis 1 p arrière PNV 10	 D4 D5
<u>GRAND DROIT ANTÉRIEUR ET LONG DU COU</u> Vaisseau gouverneur p.69 ADD			 jonction chondro-costale	 8 bis à mi-chemin entre PNV 10 et lig.médiane lég. Arr.	 D2 D3
<u>MUSCLE DE LA LANGUE</u> VC/VG p.67 Acc			 face antérieure des trapèzes dans le creux	 13	 C5
<u>TRAPEZE CERVICAL</u> Rein p.108 ADD			 2 e.i.	 7	 C7/D1 ou milieu du bord ext. omoplate



EKMA - 35 Chemin du Gigot
91250 SAINTRY SUR SEINE
Tél : 01 60 75 54 68 – contact@kinesiologie.fr
www.kinesiologie.fr

PIED/JAMBE

<u>ADDUCTEUR DE L'HALLUX</u> Rate Pancréas p.88 Acc					
<u>ABDUCTEUR DE L'HALLUX</u> Maître Cœur p.124 Acc					
<u>LONG FÉCHISSEUR DE L'HALLUX</u> Maître cœur p.122 Acc					
<u>COURT FÉCHISSEUR DE L'HALLUX</u> Maître cœur p.123 Acc					
<u>LONG EXTENSEUR DE L'HALLUX</u> Maître cœur p.121 Acc					
<u>LONG FLÉCHISSEUR DES ORTEILS</u> VESSIE P.104 Acc					
<u>LONG EXTENSEUR DES ORTEILS</u> Maître cœur p.119 Acc					
<u>COURT EXTENSEUR DE L'HALLUX ET COURT EXTENSEUR DES ORTEILS</u> Maître cœur p.120 Acc					

Principe général : « plus c'est long plus c'est loin » et « plus court plus c'est proche »