



5. Préambule

Cette correction permet de restaurer une mobilité à un sacrum impacté par une L5 ou encore de normaliser une torsion sacrée.

Cette technique est intéressante à utiliser en cas de lombalgies basse récidivantes et en barre, avec ou sans discopathies.

6. Position du sujet

Le sujet est allongé en procubitus sur la table d'ostéopathie, un coussin sous son ventre. Le praticien est debout au niveau des deux pieds de son patient.

7. Premier temps

Le praticien demande à son sujet de réaliser une double abduction de ses deux membres inférieurs en les positionnant en dehors de la table d'ostéopathie et en les gardant tendus.



PREMIER TEMPS : MISE EN TENSION

8. Deuxième temps

L'ostéopathe positionné en bout de table empaume les deux talons de son patient et réalise un appui bilatéral en direction du sol par l'intermédiaire sur les deux bras.

A environ 20/30° de flexion de hanche, l'ostéopathe demande à son sujet de raidir au maximum ses deux membres et de réaliser une double hyperextension vers le plafond de ses deux membres inférieurs pendant que le praticien réalise un double appuis sur les talons de son sujet en direction du sol.



DEUXIÈME TEMPS : HYPEREXTENSION ET TRUST

Remarque :

Cette technique bien réalisée est particulièrement efficace. Elle permet de libérer un blocage de L5 ou encore de désengager L5 du sacrum et de normaliser ce dernier.

Un ou deux ressauts articulaires peuvent se faire entendre :

- Un bruit sourd signe la normalisation du sacrum
- Un bruit sec signe le désengagement de L5 sous le sacrum

Cette technique est remarquable en cas de lombalgies chroniques.