

14 - LES LOMBAIRES EN FLEXION – TECHNIQUE SENEZ

L3 EN FLR GAUCHE EN CONTRE APPUI ★★★★★

1. Préambule

Cette correction originale est sans danger et sans échec. On peut lui reprocher une certaine sensibilité mais elle peut être pratiquée chez l'ensemble de vos patients. Le principe étant une augmentation des paramètres lésionnels pendant que la correction se réalise par une poussée en arrière de la rotation postérieure de la vertèbre vers sa normalisation.

Le praticien va augmenter la latéralité et la flexion de la vertèbre, la normalisation intervenant par un contre-appui dans le sens de la correction sur la transverse de la vertèbre en lésion.

Ici le fait de positionner son sujet en appui sur son coude gauche et d'amener la hanche gauche en extension va aussi augmenter la flexion de la vertèbre.

2. Position du sujet

Le sujet est en procubitus sur la table d'ostéopathie. Le praticien est en homolatéral, debout à hauteur de la vertèbre à traiter du côté de la rotation postérieure.

L'ostéopathe va tout d'abord augmenter l'ensemble des paramètres lésionnels de la vertèbre à traiter.

3. Premier temps : augmentation des paramètres lésionnels

Le praticien augmente la latéralité droite de la vertèbre en lésion en faisant glisser le bassin de son sujet vers lui (positionnement du sujet en croissant).

Le praticien demande au sujet un appui sur son coude gauche afin d'augmenter la flexion de la vertèbre.

Le praticien demande à son sujet une rotation de sa tête à gauche.



4. Deuxième temps

L'index gauche replié de l'opérateur se positionne exactement sur la transverse gauche de la vertèbre en lésion, ici L3.

Dans le même temps, par une prise en berceau la main caudale de l'opérateur réalise une extension et adduction de la hanche gauche de son patient toujours pour augmenter la flexion de L3.

5. Troisième temps

Le praticien réalise un appui constant par son pouce ou son index gauche replié sur la transverse gauche de L3 et ce durant 30 secondes.

Une fois la sensation de détente obtenue de la zone, le praticien relâche les paramètres et ramène délicatement l'ensemble du rachis de son sujet dans une position neutre afin d'éviter un spasme réflexe de la zone.



Remarques :

Cette technique bien réalisée est particulièrement remarquable, efficace et sans échec. Elle permet souvent de soulager un blocage lombaire rebelle. Elle peut être pratiquée sur tout le rachis lombaire de votre patient.