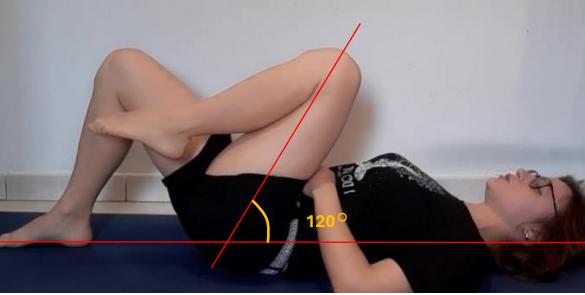
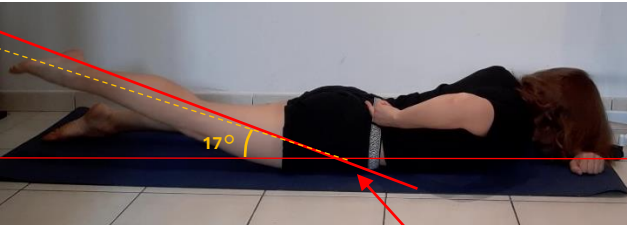
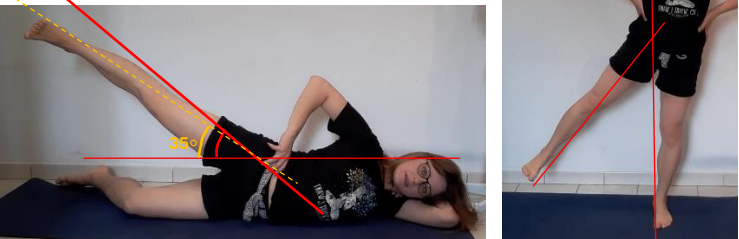


C'est quoi une bonne mobilité?





****** Quand j'ai pris les photos, je pouvais me fier uniquement sur mon ressenti pour montrer l'amplitude du mouvement « normale ». Sur certaines photos, l'amplitude que je montre dévie de quelques degrés de la « norme » utilisée dans les tests. Dans ce cas, j'indique avec une ligne jaune l'amplitude réelle sur la photo et par la ligne rouge l'amplitude « moyenne-normale ».

******* L'amplitude du mouvement ACTIVE représentée sur les photos est une amplitude « normale-moyenne » pour toute âge et sexe, mais toute légère déviation peut être normale. Le but n'est pas d'avoir cette exacte mesure au degré près pour être « en santé ». Si on observe un manque d'amplitude la cause peut être articulaire (blocage articulaire) ou musculaire (manque de force ou manque d'extensibilité d'un muscle). Ces tests ne permettent pas de déterminer si la cause est articulaire ou musculaire, il faut consulter un professionnel de la santé pour pouvoir le déterminer avec de la certitude.




HANCHES

Mobilité ACTIVE	Norme ¹ (en degrés)	Exemple d'une mobilité <u>active</u> normale
Flexion	120°	
Extension	20°	 <p>** Attention : ne pas décoller <u>cet endroit</u> du sol. Ne pas cambrer le dos, le mouvement doit se faire exclusivement à la hanche.</p>
Abduction	40°	 <p>*** Attention : ne pas basculer le bassin</p>



¹ La mesure varie en fonction de l'âge, du sexe et en fonction de la position dans laquelle la mesure est prise. Les mesures présentées dans ce tableau, ce sont les moyennes établies par « American Academy of Orthopaedic Surgeons ». Ce sont les données pour une mobilité ACTIVE. Généralement, on peut avoir 5-10 degrés de différence entre la mobilité active et passive.

<p>Adduction</p>	<p>20°</p>	
<p>Rotation externe</p>	<p>45°</p>	 <p>*** Attention : ne pas décoller la fesse</p>
<p>Rotation interne</p>	<p>45°</p>	
<p>Exemple : posture Bandha konasana (« papillon »)</p>		 <p>« Ouverture des hanches » tout à fait acceptable. Pas besoin de pousser plus loin pour essayer de rapprocher les genoux du sol.</p>

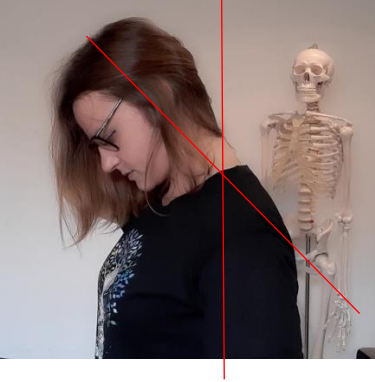

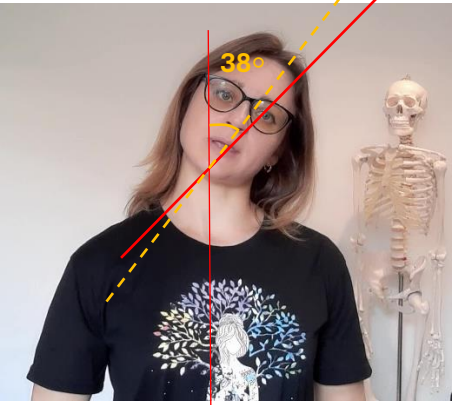
ÉPAULES

Mobilité ACTIVE	Norme ² (en degrés)	Exemple d'une mobilité <u>active</u> normale
Flexion	180°	
Extension	60°	
Abduction	180°	

² La mesure varie en fonction de l'âge, du sexe et en fonction de la position dans laquelle la mesure est prise. Les mesures présentées dans ce tableau, ce sont les moyennes établies par « American Academy of Orthopaedic Surgeons ». Ce sont les données pour une mobilité ACTIVE. Généralement, on peut avoir 5-10 degrés de différence entre la mobilité active et passive.

Rotation externe	80-90°	 <p><i>*** coude collé au tronc, fléchi à 90 degrés.</i></p>
Rotation interne	70-90°	 <p><i>Le pouce toucher à l'angle inférieur de l'omoplate</i></p> <p><i>** Attention : ne pas trop rouler l'épaule vers l'avant durant le mouvement</i></p>

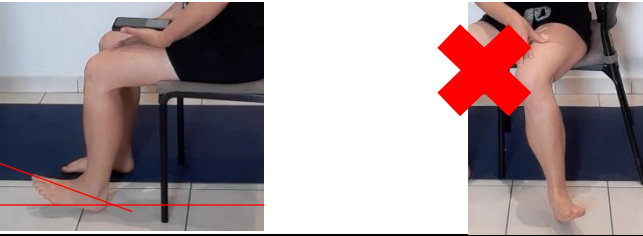
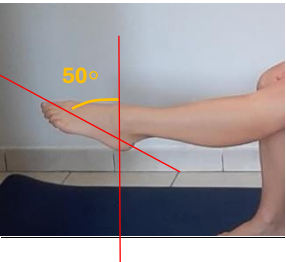
CERVICALES

Mobilité ACTIVE	Norme³ (en degrés)	Exemple d'une mobilité <u>active</u> normale
Flexion	45°	
Extension	45°	
Flexions latérales	45°	

³ La mesure varie en fonction de l'âge, du sexe et en fonction de la position dans laquelle la mesure est prise. Les mesures présentées dans ce tableau, ce sont les moyennes établies par « American Academy of Orthopaedic Surgeons ». Ce sont les données pour une mobilité ACTIVE. Généralement, on peut avoir 5-10 degrés de différence entre la mobilité active et passive.


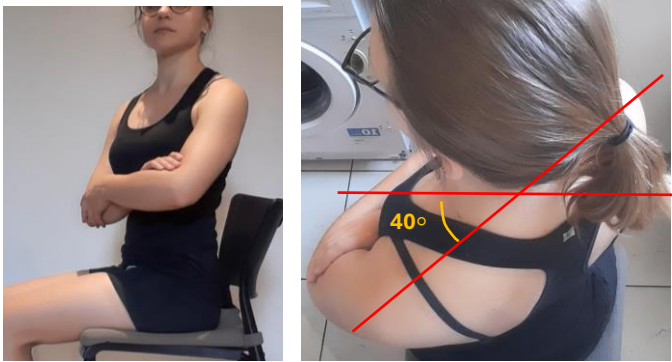

Rotations	60°	
------------------	-----	--

CHEVILLES

Mobilité ACTIVE	Norme⁴ (en degrés)	Exemple d'une mobilité <u>active</u> normale
Dorsiflexion	20°	
Flexion plantaire	50°	




⁴ La mesure varie en fonction de l'âge, du sexe et en fonction de la position dans laquelle la mesure est prise. Les mesures présentées dans ce tableau, ce sont les moyennes établies par « American Academy of Orthopaedic Surgeons ». Ce sont les données pour une mobilité ACTIVE. Généralement, on peut avoir 5-10 degrés de différence entre la mobilité active et passive. Une trop grande différence entre l'amplitude active et amplitude passive – c'est une mauvaise chose qui augmente le risque de blesser l'articulation durant les étirements passifs sans supervision par un professionnel de la santé qualifié.

SOUPLESSE DE LA COLONNE ET DE LA CHAÎNE POSTÉRIEURE

Mobilité ACTIVE	Norme ^{5, 6} (en degrés)	Exemple d'une mobilité <u>active</u> normale
Flexion latérale	20-40° (les chiffres sont très variables..)	 <p>Il est important de tenir compte de la répartition du mouvement entre les vertèbres</p>
Rotations	35-45°	
Extension	20-35°	

⁵ Selon l'ouvrage : Peterson Kendall et al. **Les muscles, Bilan et étude fonctionnelle: Anomalies et douleurs posturales. 1995 Pradel**

⁶ G. Kelley Fitzgerald, Kevin J. Wynveen, Wendy Rheault, Bruce Rothschild, Objective Assessment with Establishment of Normal Values for Lumbar Spinal Range of Motion, *Physical Therapy*, Volume 63, Issue 11, 1 November 1983, Pages 1776–1781, <https://doi.org/10.1093/ptj/63.11.1776>

<p>Souplesse des ischio-jambiers/ antéversion du bassin</p> <p>(position assise au sol, jambes allongées devant, genoux dépliés⁷)</p>	<p>90°</p>		
<p>Chevilles</p> <p>(position assise au sol, jambes allongées devant, genoux dépliés⁸)</p>	<p>90°</p>		
<p>Souplesse colonne lombaire et thoracique</p>	<p>-</p>		<p>Le mouvement réparti de façon égale entre les vertèbres lombaires et thoraciques</p>

Sources:

- 1) American Academy of Orthopaedic Surgeons. Joint motion : method of measuring and recording, Chicago, 1965
- 2) P. Kouyoumdjian*, R. Coulomb , T. Sanchez , G. Asencio. Clinical evaluation of hip joint rotation range of motion in adults. Orthopaedic surgery and traumatology department, Carémeau Teaching Hospital Center, France. 17 August 2011
- 3) Tableau: Supplementary Digital Content 1. Normal ROM values according to AAOS
- 4) Peterson Kendall et al. **Les muscles, Bilan et étude fonctionnels: Anomalies et douleurs posturales. 1995 Pradel.**
- 5) G. Kelley Fitzgerald, Kevin J. Wynveen, Wendy Rheault, Bruce Rothschild, Objective Assessment with Establishment of Normal Values for Lumbar Spinal Range of Motion, *Physical Therapy*, Volume 63, Issue 11, 1 November 1983, Pages 1776–1781, <https://doi.org/10.1093/ptj/63.11.1776>

⁷ Lorsque les genoux sont dépliés, la tension qui augmente au niveau de la chaîne postérieure diminue la mobilité des hanches et des chevilles.