

Chaînes obliques ou croisées

On remarque dans la réalisation de chaînes croisées :

- la participation de muscles de la chaîne antérieure d'un membre, avec ceux de la chaîne postérieure du membre sus-jacent, et controlatéral (côté opposé);
- l'activation de muscles latéraux, associés aux muscles thoraco-abdominaux, tels les obliques.

La chaîne inverse correspond à la chaîne croisée d'ouverture, qui se réalise en adduction, rotation interne et flexion.

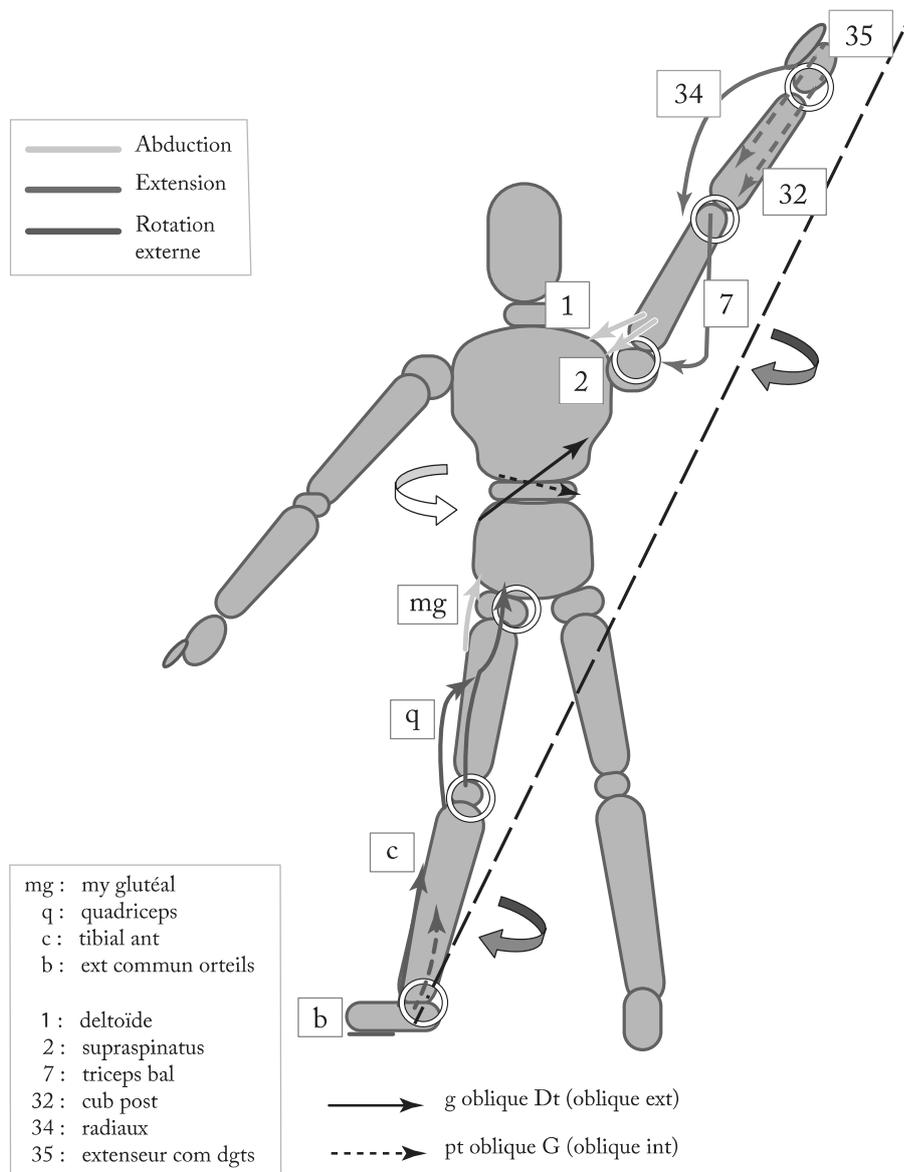
Les chaînes antigravitaires correspondent :

- aux chaînes postérieures du rachis;
- et aux chaînes élémentaires, postérieures, supérieure et inférieure du membre inférieur, avec la chaîne antérieure du genou (articulation intermédiaire du membre inférieur).

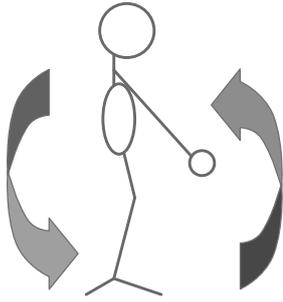
Un déséquilibre, tel que celui rencontré chez le sujet âgé, comporte une recherche de correction pour lutter contre la chute en avant, avec un report en arrière grâce à une attitude en triple flexion du membre inférieur, de la hanche, du genou et de la cheville; ce qui abaisse son centre de gravité et contribue à conserver un nouvel équilibre, qu'il pourra aussi accentuer, en élargissant son polygone de sustentation.

Si le déséquilibre est trop important, un déport en arrière des membres supérieurs, avec leurs chaînes postérieures (en extension) sera alors observé.

- chaîne antérieure : fléchisseurs
- chaîne postérieure : extenseurs (ou fléchisseurs dorsaux)



Membre supérieur

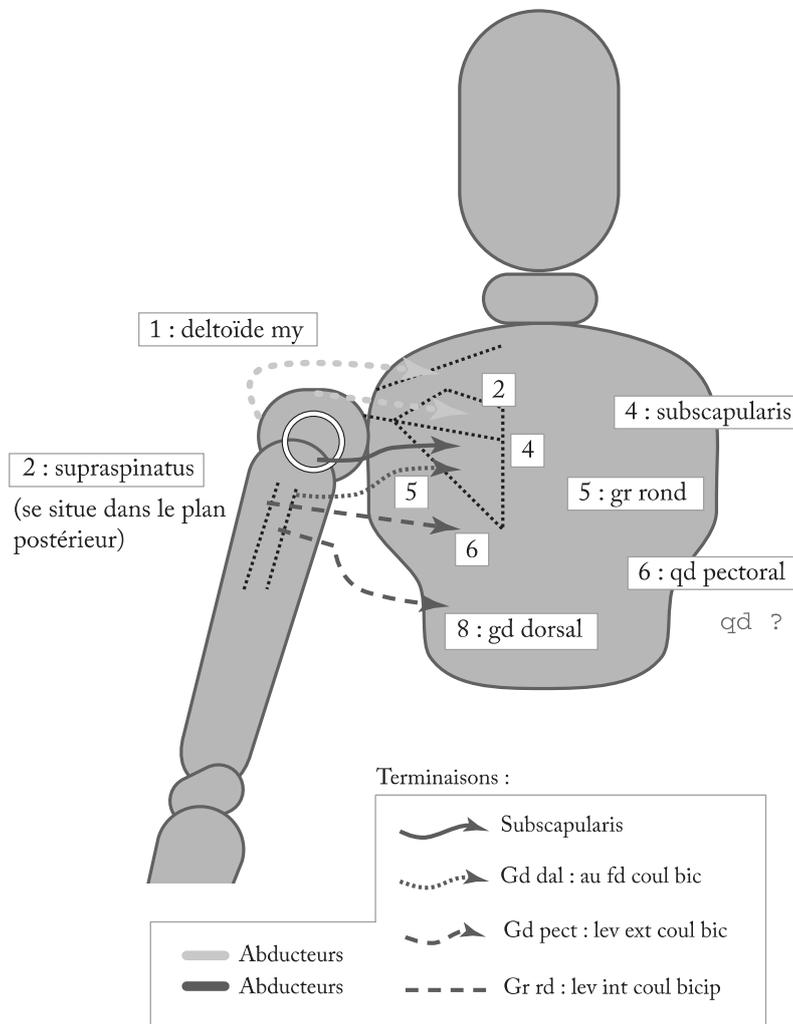


→ face postérieure, chaîne postérieure : extenseurs
 → face antérieure, chaîne antérieure : fléchisseurs

Tableau des numérotations utilisées dans les schémas

1	Deltoïde	22	Cubital antérieur
2	Supraspinatus	23	Long abducteur du pouce
3	Infraspinatus	24	Long Spinatus
4	Subscapularis	25	Fléchisseur commun
5	Grand rond	26	Palmaires
6	Grand pectoral	32	Cubital postérieur
7	Grand dorsal	33	Ligament externe 1
8	Triceps brachial	34	Radiaux
9	Long biceps brachial	35	Extenseur commun

Face antérieure : chaînes latérales



deux fois abducteurs ?