



Posture, équilibre et mouvement

# Anatomie de la posture et du mouvement





Posture, équilibre et mouvement

# Anatomie de la posture et du mouvement

Jean-Louis Jully

deboeck **B**  
SUPÉRIEUR

De Boeck Supérieur  
5 allée de la 2<sup>e</sup> Division Blindée  
75015 Paris

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation,  
consultez notre site web :

**[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)**

© De Boeck Supérieur SA, 2016  
Rue du Bosquet 7, B1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit.

Imprimé en Belgique

Dépôt légal :  
Bibliothèque royale de Belgique : 2017/13647/161  
Bibliothèque nationale, Paris : septembre 2017  
ISBN : 978-2-35327-390-4

# SOMMAIRE

Préface .....	VII
<b>1. Introduction</b>	
1. Préambule .....	2
2. Rappels historiques .....	2
3. Bases biophysiques .....	2
<b>2. Posture et acquisitions psychomotrices chez l'enfant</b>	
1. Genèse de l'axe corporel .....	6
2. Posture équilibrée et posture déséquilibrée .....	6
3. Évolution motrice et posturale de l'enfant .....	6
<b>3. Principes d'organisation architecturale ostéo-articulaire et musculaire</b>	
1. Particularités d'action .....	10
2. Chaînes fonctionnelles .....	11
3. Myologie, chaînes musculaires .....	14
4. Les chaînes d'ajustement postural .....	19
5. Chaînes myo-articulaires des membres supérieurs .....	21
6. Composants élémentaires des chaînes musculaires : repères anatomiques .....	24
<b>4. Examen et bilans</b>	
1. Bilan clinique .....	36
2. Examens paracliniques .....	41
3. Interaction et compensations des différentes articulations .....	50
<b>5. Attitudes postées</b>	
1. Particularités biomécaniques et circulatoires de ces positions .....	54
2. Debout .....	54
3. Assis .....	55
4. Assis-debout .....	57
5. Applications pratiques : intérêt des alternances positionnelles .....	58



<b>6. Posture et mouvement, point de vue des différents thérapeutes</b>	
1. Point de vue du podologue .....	62
2. Point de vue des ostéopathes .....	62
3. Point de vue du médecin rééducateur .....	63
4. Médecine de rééducation et rééducation sportive .....	65
5. Conclusion .....	67
<b>7. Méthodes d'étirement et prévention des lésions tendino-musculaires</b>	
1. Les méthodes .....	70
2. Étirement des chaînes .....	72
3. Le travail musculaire excentrique .....	78
4. Le Tai Chi comme méthode de réadaptation .....	79
Gymnastique d'expression corporelle .....	80
<b>8. Applications au sport</b>	
1. Étude de cas : au membre inférieur .....	84
2. Étude de cas : au membre supérieur .....	89
3. Étude de cas : ceinture et tronc .....	92
<b>Bibliographie</b> .....	95
<b>Annexes</b> .....	99
Testez vos connaissances .....	99
Tableau des abréviations .....	106
Nomenclature en myologie .....	107
Nomenclature en ostéologie .....	110
Origine – Trajet – Terminaison .....	111
Chaînes obliques ou croisées .....	115
Membre supérieur .....	116
Avant-bras et poignet .....	118
Membre inférieur .....	119
Le genou .....	120
La hanche .....	121
<b>Table des matières</b> .....	123



## PRÉFACE

La posture et le maintien de l'équilibre sont les éléments clés pour une station debout économique sur le plan énergétique. Cet ouvrage sur l'anatomie de la posture et du mouvement a le grand mérite de remettre en perspective une vision globale du corps humain, avec ses composantes articulaires et musculaires, sous le contrôle permanent du système neuro-sensoriel.

La vue étriquée des scanners, IRM et autres imageries, certes très utile en pathologie, doit être impérativement associée à cette vue d'ensemble, car sans cela, il est impossible par exemple, de comprendre les lombalgies, qui représentent un vrai problème de société.

L'imagerie basse dose EOS en apportant une vue 3D du corps entier en position verticale est un complément indispensable en association avec l'étude du mouvement sur tapis de marche avec analyse opto-électronique.

La vision globale doit faire partie intégrante de toute analyse de pathologie rachidienne, et permet ainsi de mieux appréhender les syndromes hanche-rachis. Toute pathologie de l'un, ayant une conséquence sur l'autre, comme l'avait déjà montré Mme Duval Beaupère.

Cet ouvrage devrait faire partie de la bibliothèque des services formateurs en rhumatologie, en orthopédie, en rééducation et en sciences du sport.

**Pr Jean-Charles Le Huec, MD, Ph. D**

Chef de service de l'Unité d'Orthopédie-Traumatologie,  
Rachis II

Centre hospitalier universitaire de Bordeaux, France

Ancien Président de l'association "The International  
Society for the Advancement of Spine Surgery" (ISASS)