

Modalités d'étirements : mécanismes et effets (avantages/inconvénients)

Etirements actifs / internes :

<p>Définition :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la force de traction qui produit l'étirement se situe principalement à l'intérieur du segment corporel qui incluent l'unité myo-tendineuse à étirer - cette force de traction est due à l'activité musculaire du sujet - cette activité contractile concerne principalement les muscles antagonistes à ceux qui doivent être étirés 	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> - existence d'une activité musculaire développée par le sujet - pas de risque de provoquer un étirement trop brutal puisque c'est le sujet lui-même qui produit l'effort de contrôle - relâchement du muscle à étirer grâce au réflexe myotatique inverse
<p>Mécanismes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - contraction active des muscles antagonistes 	<p>Inconvénients :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fatigue musculaire, gêne circulatoire si l'activité statique intensive est maintenue trop longtemps - allongement et tension moins importante qu'avec étirements passifs - plus forte implication des phénomènes nerveux et thermiques pour expliquer le mécanisme d'allongement - apprentissage plus long (connaissance du corps et concentration) - efficaces pour muscles du tronc mais moins efficaces (moins précis) pour muscles des membres

Etirements passifs / externes :

<p>Définition :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la force principale de traction qui produit l'étirement se situe à l'extérieur du ou des segments corporels qui incluent l'unité myo-tendineuse à étirer - passive puisque n'étant pas due à l'activité principale d'un groupe musculaire siégeant directement au niveau du segment corporel qui inclut l'unité myo-tendineuse à étirer 	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de fatigue musculaire - pas de problèmes circulatoires - potentiellement le plus efficace en terme d'allongement, de tension et de durée... - précision (cible précise)
<p>Mécanismes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - manipulation par une autre personne - auto-manipulation directe du sujet lui-même - auto-positionnement indirect du corps du sujet, c'est-à-dire, à distance - par action de la pesanteur - à l'aide d'un instrument (ex : corde, foulard...) 	<p>Inconvénients :</p> <ul style="list-style-type: none"> - nécessite connaissance précise du corps et expertise (donc plutôt par personnel formé : kiné, PP...) - risques car pas contrôlé par le sujet lui-même

Etirements en tension active interne :

<p>Définition :</p> <ul style="list-style-type: none"> - localisation spécifique de l'action d'étirement au niveau des structures tendineuses, par la combinaison de la contraction musculaire agoniste et d'une action externe de stabilisation en contre-appui 	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> - action sur tendons et jonctions - c'est le sujet qui contrôle par son action - l'allongement et la tension sont moins importants qu'avec étirements passifs - action sur la musculature - efficacité analytique des structures ciblées
<p>Mécanismes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'unité myo-tendineuse est placée en longueur moyenne par un mécanisme externe (passif) d'étirement - en maintenant ce pré-étirement, le sujet réalise ensuite une contraction agoniste (de l'unité myo-tendineuse à étirer) = tension active en situation statique - cette tension statique peut être exécutée sur le mode concentrique ou excentrique selon l'effet visé 	<p>Inconvénients :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fatigue, courbatures et gêne circulatoire si exercices maintenus trop longtemps - nécessite connaissance du corps, expertise et concentration importante

Différence Etirements et Stretching :

Etirements	Stretching
<p>Caractère analytique+++ Modalités passives +++ (externe) Connaissances anatomo-physiologiques +++ Actions mécaniques +++ Efficacité sur MS et MI +++ Nécessité d'un contrôle précis</p> <p>Action thérapeutique</p>	<p>Caractère global +++ Modalités actives +++ (interne) Connaissances anatomo-physiologiques + Actions mécaniques + Efficacité sur tronc +++ Sécurité</p> <p>Prévention-entretien</p>

Source :

« Les Etirements musculaires analytiques manuels » Henri NEIGER, Pascale GOSSELIN, Ed. Maloine, 1998