

Techniques De Renforcement Musculaire En Ra C A C

Constituée de deux tomes, la version française de Pelvic Floor Disorders a été augmentée par rapport à la version originale et comporte de nouveaux chapitres rédigés par les plus grands spécialistes en urologie, gynécologie et neurologie. La partie I aborde l'anatomie fonctionnelle, la neurophysiologie du bas-appareil urinaire et de la fonction anorectale ainsi que de la fonction sexuelle. La partie II est consacrée à la physiopathologie des dysfonctionnements du plancher pelvien. La partie III détaille l'examen clinique des trois étages pelviens, la quantification des incontinences, les explorations urodynamiques, électrophysiologiques, ainsi que l'imagerie. L'aspect particulièrement novateur de ce livre est de regrouper tous les dysfonctionnements du plancher pelvien et de permettre ainsi une approche multidisciplinaire du diagnostic et de la prise en charge. Cet ouvrage est destiné aux chirurgiens, médecins, kinésithérapeutes, physiothérapeutes et professionnels de santé concernés par cette pathologie.

LES ENTRAINEURS FONT APPEL A DES TESTS DITS DE CAPACITES PHYSIQUES DES QU'IL S'AGIT DE CONNAITRE L'ETAT DE FORME DES ATHLETES OU BIEN D'OPERER A DES ORIENTATIONS ENTRE LES DIVERSES ACTIVITES PHYSIQUES. CES TESTS DE TERRAIN VIENNENT COMPLETER LA BATTERIE DE TESTS PLUS MEDICAUX. L'OBJECTIF DE NOTRE TRAVAIL DE RECHERCHE ETAIT, TOUT D'ABORD, DE SUIVRE PAR DES TESTS DE MESURE DE DETENTE, DES ATHLETES DE HAUT NIVEAU REUNIS DANS LE POLE FRANCE DU CREPS DE POITIERS ET CERTAINS NATIONAUX DE VOLLEY-BALL. NOUS AVONS PRATIQUE A LA COMPARAISON DE TOUTES LES MODALITES DE PASSAGE DE TESTS EXISTANTES AFIN DE DETERMINER CELLE QUI ETAIT LA PLUS SURE ; LE BUT FINAL ETAIT DE CONSEILLER EN CELA LES CADRES DE MINISTERE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS FRANCAIS. LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ADAPTE A L'AMELIORATION DE LA DETENTE, EST OBTENU GRACE A DES SOULEVES DE CHARGE LORS DE FLEXION-EXTENSION DES JAMBES. CES SQUATS POSENT LE PROBLEME DE LA REALITE MECANIQUE DU MOUVEMENT DU SYSTEME ARTICULE QUE CONSTITUE LE CORPS HUMAIN. QUE MESURE T-ON VERITABLEMENT LORS DU SUIVI D'UN ENTRAINEMENT SUR PLATE-FORME DE FORCES ? QUELLES SONT LES PUISSANCES INTERNES DEVELOPPEES ? NOUS NOUS SOMMES ALORS INTERESSE A UN SOULEVE DE CHARGE BEAUCOUP PLUS COMPLIQUE, L'ARRACHE EN HALTEROPHILIE AFIN D'ETUDIER LA FINESSE DE COORDINATION GESTUELLE NECESSAIRE. LA RECONSTITUTION DE CETTE COORDINATION SPATIALE A L'AIDE DU SYSTEME SAGA-3 CONSTITUE UNE DES ORIGINALITE DE NOTRE TRAVAIL.

Les troubles de l'équilibre, d'origine moteurs ou sensoriels, susceptibles d'affecter tous les âges de la vie, sont un défi de santé publique par leur fréquence et leur gravité. Cet ouvrage est spécifiquement centré sur les aspects sensoriels de ces troubles. Qu'il s'agisse de troubles vestibulaires, proprioceptifs ou visuels, chaque chapitre, rédigé par des spécialistes, praticiens et chercheurs des différentes disciplines concernées, traite des concepts physiopathologiques, cliniques et thérapeutiques de ceux-ci. L'objectif est de donner aux praticiens toutes les clés pour mieux dépister et prendre en charge ces troubles. Une bonne connaissance des déficits sensoriels, souvent intriqués, est nécessaire à leur compréhension et évaluation, à la prévention des chutes et à l'indication d'une rééducation. Cet ouvrage s'adresse à tous les professionnels confrontés à cette question : médecins spécialistes ou en cours de spécialisation en médecine physique et de réadaptation, ORL, neurologie, ophtalmologie et gériatrie, ainsi que les kinésithérapeutes, psychomotriciens, podologues et ingénieurs, en exercice ou en formation, amenés à participer aux soins de ces patients.

Cet ouvrage consacré à l'endométriose a pour objectif de rassembler les connaissances actuelles sur le sujet et de donner au praticien les clés pour répondre aux différentes situations cliniques. La prise en charge de l'endométriose est un thème majeur de santé publique dont l'enjeu épidémiologique est conséquent : la pathologie touche 10 à 20 % des femmes. Il s'agit de la première cause d'infertilité en France alors même qu'il faut en moyenne sept ans pour établir le diagnostic. Le livre structuré en neuf parties constitue une mise au point didactique sur le sujet. Riche­ment illustré, il détaille ainsi les aspects épidémiologiques et physiopathologiques, intégrant l'exploration, et aborde toutes les formes d'endométriose, du diagnostic à la prise en charge (traitements médicamenteux, non-médicamenteux, chirurgicaux). Il traite également les spécificités liées à l'adolescence, la fertilité et la grossesse mais aussi le versant psychologique de la maladie notamment associé à la douleur. À partir de leur expérience clinique et des données scientifiques les plus récentes, les auteurs, spécialistes de l'endométriose, tentent de répondre aux questions des professionnels de santé pour pouvoir ainsi offrir à chaque femme une prise en charge personnalisée.

Rhumatologie

Électrothérapie et physiothérapie

Soins infirmiers et douleurs

Techniques de réveil et de renforcement musculaire après une fracture comminutive des plateaux tibiaux pendant la période de consolidation

traumatologie du sport, pathologie de l'appareil locomoteur

Bases fondamentales, applications et techniques. Tête et tronc

Peut-on am é liorer la prise en charge m é dicale des traumatismes et de diverses pathologies de l'appareil locomoteur à l'aide d'un renforcement musculaire programm é ? Les auteurs ont de bonnes raisons de r é pondre " oui " en sugg é rant des modules de r é é ducation soigneusement é labor é s. Ils proposent, à partir d'une centaine d'exercices vari é s, des protocoles de vingt semaines chacun, adapt é s à chaque cas particulier. Ces protocoles am é liorent et/ou stabilisent les capacit é s fonctionnelles. Les programmes d'exercices sont pr é sent é s de fa ç on d é tail­l é e par :
• une iconographie et une description des positions initiales et finales de chaque exercice,
• des é l é ments pr é cis concernant le nombre ds r é p é titions et l'intensit é des exercices,
• des conseils concernant l'hygi é ne de vie,
• des indications sur les moyens de contr ô le ds r é sultats. Cet ouvrage fond é sur des é l é ments scientifiques, offre un outil adapt é à tous les kin é sith é rapeutes, entra î neurs sportifs, m é decins et professionnels travaillant dans le domaine de la r é é ducation.

Le principe de " l'urban training est simple ". Venu tout droit de la c ô te Ouest des É tats-Unis, cette discipline sportive propose de s 'entra î ner en ville comme vous pourriez le faire en salle, mais sans abonnement, sans contrainte et à l ' air libre. É chauffement, renforcement musculaire, exercices cardio, é tirements... Vous pouvez r é aliser chaque exercice en utilisant le mat é riel urbain : escaliers, bancs, plots, barri é res... sont autant d ' outils pour r é aliser des exercices effi caces et vari é s. Faire du sport, c ' est bien, mais pratiquer tout en a é rant ses poumons et son esprit, c ' est mieux. L ' urban training offre l ' avantage de mieux oxyg é ner les muscles pendant l ' effort et se r é y le é gale­ment source de bien- ê tre et de d é tente. Revenir à la simplicit é d ' un entra î nement, profiter de la nature et de sa ville, se transformer en sportif des temps modernes : voil à les principes de ces nouveaux plans d ' entra î nement. Ê tes-vous pr é ts à d é couvrir les possibilit é s que votre ville propose à votre silhouette ? Allez hop ! C ' est parti ! Ce livre est un programme de remise en forme. Il contient :
• 50 techniques (renforcement haut du corps et bas du corps, exercices cardio)
• 5 sessions d ' entra î nement pr é c é d é es d ' é chauffements et d ' é tirements
• 1 planning de r é é quilibrage alimentaire comprenant des recettes de nutritionniste pour la semaine "start".

Synth é se des points de vue des professionnels du sport et de la sant é (physiologistes, kin é sith é rapeutes et m é decins de r é é ducation) sur les techniques de r é é ducation que constituent le renforcement musculaire et la reprogrammation motrice.

Les patients porteurs d ' une Infirmi é Motrice C é r é brale (IMC) sont confront é s à de nombreux probl è mes neuromoteurs li é s aux dommages c é r é braux dont les cons é quences fonctionnelles, dans les premi é res ann é es de vie, ont un retentissement sur l ' acquisition de la marche. Une meilleure connaissance de la marche et de ses niveaux de contr ô le ainsi qu ' une analyse clinique affin é e et quanti­fi é e au laboratoire permettent de d é finir des options th é rapeutiques en collaboration avec le patient, sa famille et l ' é quipe soignante. Les patients IMC b é n é ficient de plus en plus fr é quemment de th é rapeutiques m é dicamenteuses nouvelles, d ' une adaptation r é guli é re des aides de marche et des orth è ses ainsi que d ' une r é é ducation sp é cifique associ é e ou non à des gestes chirurgicaux qu ' ils soient orthop é diques ou neurologiques. Cet ouvrage fait le point sur l ' é volution des connaissances et des pratiques.

Masso-kin é sith é rapie et th é rapie manuelle pratiques - Tome 1

physiologie et clinique

Troubles de l' é quilibre : aspects sensoriels

Dictionnaire du strabisme

Place et int é r ê t du renforcement musculaire isocin é tique dans le traitement de la gonarthrose

Le Muscle

Notre corps est l'une des évidences de notre existence ; c'est dans et avec notre corps que nous sommes nés, que nous vivons, que nous mourons ; c'est dans et avec notre corps que nous construisons nos relations avec autrui... Notre corps est un " objet " mais cela n'implique pas nécessairement qu'on le considère comme un objet parmi d autres, sauf à envisager, au moins mentalement, la possibilité de s'affranchir de lui. Mais peut-on réellement mettre le carpe à distance ? Aujourd'hui, le " culte du corps " est omniprésents. Mais qu'est-ce exactement que le corps ? Que représente-t-il ? Peut-on lui vouer un culte ? L'originalité de ce dictionnaire est de rassembler les langages différents de cet objet complexe, de leur donner une cohérence, de permettre aux lecteurs de tracer eux-mêmes un chemin de connaissance pour apprendre à regarder le corps et ses différentes facettes, s'interroger sur les frontières entre soi et les autres, sur l'ambiguïté entre l'être et le paraître, le visible et l'invisible, porter un regard d'ensemble sur des pratiques et des techniques du corps, comprendre ce que signifie parler du corps virtuel, du corps étranger ou du corps nomade, se poser des questions sur la sexualité, le narcissisme, la Jouissance, la violence, la santé physique et psychique, la dégénérescence, la mort... Plus de 190 auteurs ont rédigé environ 300 entrées (notions et concepts clés, réflexions engagées, articles sur des penseurs et artistes), toutes accompagnées de renvois et d'une bibliographie. Deux index complètent cette entreprise unique en son genre, guide précieux pour nous aider à découvrir " le sens et la valeur de l'être-au-monde charnel de chaque individu ".

Le gainage et la plyométrie sont deux techniques complémentaires de renforcement musculaire particulièrement efficaces et adaptées aux contraintes sportives. Elles permettent d'optimiser ses qualités musculaires aussi bien dans une perspective d'entretien que de recherche de la performance.

(Dos du boîtier).

Ce livre présente une revue des recherches sur les effets des étirements ainsi que sur les différentes techniques.

L ' isocinétisme est une méthode de référence en matière d ' évaluation et de renforcement musculaire. C ' est un outil incontournable pour les professionnels de l ' appareil locomoteur. Le principe d ' isocinétisme par l ' utilisation de dynamomètres isocinétiques permet une mesure fiable, reproductible, sensible, objective et dynamique de la force musculaire. C ' est aujourd ' hui le gold standard de l ' évaluation de la force musculaire. L ' usage des techniques d ' isocinétisme s ' est développé dans diverses disciplines : la physiologie, la biomécanique, la médecine du sport, l ' orthopédie-traumatologie, la médecine physique et de réadaptation. Cet ouvrage est un guide pratique pour débiter dans l ' utilisation des dynamomètres isocinétiques, et surtout dans le cadre d ' une utilisation régulière et rigoureuse pour l ' évaluation musculaire isocinétique. Il vise également à mettre en évidence l ' intérêt et la spécificité de l ' isocinétisme, son application technique pour l ' évaluation dynamique de la fonction musculaire ou comme méthode de rééducation. Cet ouvrage s ' adresse aux médecins du sport aux médecins de médecine physique et de réadaptation et à tous les praticiens de la sphère de la rééducation (masseurs-kinésithérapeutes, APA...).

Fitness et renforcement musculaire ...

De la physiologie à la rééducation

Santé - Forme - Préparation physique - 250 exercices

A PROPOS DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE-ANALYSE MECAMIQUE DE TECHNIQUES DE SOULEVES DE CHARGE

La marche de l'infirmé moteur cérébral enfant et adulte

Techniques, effets, applications cliniques

Cet ouvrage aborde toutes les connaissances fondamentales et techniques nécessaires à la pratique professionnelle du masseur-kinésithérapeute. Après avoir donné les principes théoriques et les conditions d'exercice, les auteurs détaillent : le contexte de soin, inventoriant précisément les matériels d'examen et de rééducation ; les différents volets de l'examen clinique (morphostatique, articulaire et musculaire, fonctionnel...) ; les modalités du bilan et du diagnostic masso-kinésithérapique, la méthodologie à l'oeuvre, les techniques de massage et de mobilisations passives et actives, enfin, les techniques ou indications particulières telles que postures et étirements, levées de tensions, rééducation proprioceptive ; renforcement musculaire mais aussi les techniques adjuvantes (biofeedback, Mézières, relaxation, réflexologies massothérapeiques...). Des annexes précieuses répertorient les tests, signes et scores à l'usage en kinésithérapie ou encore proposent une liste de toutes les structures anatomiques repérables et palpables. L'ensemble, présenté sous forme de textes structurés, abondamment illustrés ou de tableaux didactiques, constitue un ouvrage appelé à devenir la référence en technologie masso-kinésithérapeute.

L'objectif essentiel de cet ouvrage est la mise en évidence des bénéfices réalisables par une pratique alternée des techniques de renforcement musculaire avec les procédés de mobilité adaptés. La première partie de l'ouvrage, théorique, présente une synthèse de connaissances permettant de comprendre "comment ça marche": comment fonctionne un muscle, comment et par quels procédés développer sa force, comment et par quelles techniques maintenir et augmenter l'amplitude gestuelle. La seconde partie, pratique, propose de nombreux exercices, clairement illustrés, organisés par groupe musculaire et selon les finalités recherchées : santé, pratique sportive, haut niveau sportif. Ce livre s'adresse : à toute personne qui veut pratiquer ou qui pratique déjà une activité physique et sportive, à tout éducateur, professeur d'EPS, entraîneur, pour clarifier un certain nombre de problèmes liés à l'entretien du corps et à la gestion et l'amélioration des qualités physiques des pratiquants dont ils ont la charge.

Cette discipline de fitness incorpore des exercices de renforcement musculaire dans des enchaînements dynamiques et en musique. Ce manuel pratique, entièrement en couleurs et illustré de nombreux dessins, propose un ensemble de techniques et d'enchaînements " clés en main " répertoriés par groupe musculaire travaillé. Cet ouvrage intéressera aussi bien tous les professionnels de la forme à la recherche d'éléments concrets pour la préparation de leurs cours, que les nombreux étudiants qui préparent leur brevet d'état spécifique des métiers de la forme.

*Pour chaque groupe musculaire, découvrez 250 exercices variés pour vous assouplir et vous muscler en douceur et sans matériel. Vous pourrez concevoir des séances adaptées à votre potentiel et à vos objectifs grâce à une classification en trois niveaux de difficulté. Ainsi que vous pourrez le constater dans les exemples ci-dessous, la mise en page de ce livre a été pensée pour en rendre la lecture simple et efficace avec une pleine page pour chaque exercice. Dans cet ouvrage :
– Les gymnastiques douces ou internes.
– Rappel d’anatomie et de physiologie.
– La notion d’étirement.
– Le renforcement musculaire.
– Les conditions d’organisation pour une pratique efficace.
– Et de nombreuses fiches techniques (cou, épaules, bras, poignets, dos, abdominaux, thorax, hanches et bassin, bassin, fessiers et quadriceps, cuisses, jambes, pieds et chevilles, sollicitations globales. Ce livre est devenu une véritable référence, aussi bien pour les personnes soucieuses de préserver leur santé et d’entretenir leur forme, pour les sportifs souhaitant organiser leur préparation physique spécifique, que pour les encadrants et les étudiants à la recherche de mises en situation multiples.*

Urban Training

Réussir son DFASM – Connaissances clés

Médecine de la douleur pour le praticien

Rééducation de la main et du poignet

Étirement & renforcement musculaire : santé, forme, préparation physique : 250 exercices d'étirement et de renforcement musculaire : amélioration de la souplesse et développement de la force en douceur

Applications en rééducation et réadaptation

Enfin un ouvrage précis, complet, scientifique et accessible à tous sur les différents moyens permettant d'amener à la performance en football de l'amateur au professionnel ! Cet ouvrage fait le lien entre les bases anatomo-physiologiques et la pratique du football. Il analyse en détail : - les différents facteurs de la performance (vitesse, endurance, stretching, coordination, force) ; - l'activité du footballeur de haut niveau (plus de 300 matchs analysés dans les cinq plus grands championnats européens) ; - les différents moyens de gestion et de contrôle des charges d'entraînement ; - l'évaluation de la performance en football ; - les différentes blessures du footballeur (origine, description et moyens de rééducations). En outre, il offre une sélection d'entraînements intégrés (jeux réduits, circuit). Nous avons également présenté l'approche spécifique de la préparation physique d'une équipe nationale (USA, Pierre Barrieu), une analyse de l'activité physique des arbitres (avec les différents tests préconisés par la FIFA) et un dictionnaire du football en 6 langues. Ainsi, ce livre permet au lecteur d'affiner ses connaissances afin d'élaborer les charges d'entraînement (intensité, durée, forme) avec plus de précision. Cet ouvrage collectif intéressera l'ensemble des entraîneurs, préparateurs physiques, kinés du sport, médecins du sport, joueurs, étudiants, chercheurs, universitaires en STAPS, formateurs au BE football... tout ce qui touche au domaine de la condition physique du football qu'on soit amateur ou professionnel.

Le taping s'est imposé en France comme une méthode de soin particulièrement efficace et rapide des lésions musculaires, ligamentaires ou tendineuses ainsi que des troubles lymphatiques. Cependant, son utilisation et sa mise en oeuvre nécessitent des connaissances précises ; cet ouvrage détaille ainsi, de manière pédagogique et adaptée, la physiologie du taping et ses différentes applications. L'auteur décrit dans une première partie les principes de bases du taping. Il aborde ensuite les techniques de pose habituelles - techniques musculaires, lymphatiques, ligamentaires et de correction posturale - et y ajoute la description de techniques spécifiques comme les montages sur les cicatrices, les trajets nerveux ou les segments, les techniques de correction des fascias, les techniques agissant sur les trigger points et les techniques énergétiques. Les applications cliniques sont ensuite détaillées dans une troisième partie, aussi bien dans les domaines orthopédiques et chirurgicaux qu'en médecine interne, en gynécologie ou en neurologie. L'ouvrage s'appuie sur plus de 740 photographies pour décrire ces techniques. L'atout majeur de ce guide est le body painting étape par étape : - en se basant sur le célèbre Atlas d'anatomie Sobotta, les structures anatomiques ont été peintes avec une grande précision sur le corps d'un modèle : - les bandes sont alors appliquées sur ces « structures anatomiques sous-jacentes » : - des explications pas à pas détaillent enfin chaque étape de cette application, donnant ainsi une vision parfaitement claire et précise de la localisation des bandes. Les vidéos de la version originale sont accessibles en ligne, elles permettent de visualiser la pose des bandes pour assimiler parfaitement ces techniques. Cet ouvrage, véritable guide de référence en langue française sur le sujet, est destiné aux kinésithérapeutes ainsi qu'aux médecins du sport, ostéopathes, préparateurs sportifs et podologues.

La douleur est insupportable et inquiétante, sa prise en charge est un objectif prioritaire des professionnels de soins médicaux. Cet ouvrage destiné aux soignants propose une mise à jour complète des données relatives à la douleur, tant sur le plan de l'évaluation que celui de son traitement et de l'accompagnement du patient qu'elle nécessite. Il permet aux infirmier(e)s, d'acquérir ou de perfectionner des compétences dans la prise en charge de la douleur du patient. Après avoir abordé la physiopathologie et à la physiologie des douleurs, l'ouvrage expose les modalités d'évaluation de la douleur et les différentes techniques d'antalgie, la surveillance et l'accompagnement des patients, la prise en compte des terrains spécifiques (enfant, malade cancéreux, etc.).

La main est un organe complexe de réparation délicate. Qu'elle soit lésée par un traumatisme ou par la maladie, sa rééducation, partie intégrante de l'arsenal thérapeutique, est indispensable au retour à la fonctionnalité. Rééducation de la main et du poignet présente les travaux des membres du GEMMSOR (Groupe d'étude de la main et du membre supérieur en orthèse et rééducation) et retranscrit les savoir-faire et les connaissances acquis grâce à plusieurs décennies d'expérience. Les 41 chapitres de l'ouvrage décrivent de manière méthodique, réfléchie et référencée, les domaines les plus récents de rééducation : - l'anatomie fonctionnelle, présentée de manière novatrice : architecture musculaire, continuité anatomique ; - les techniques de base, issues de l'expérience : bilan, examen clinique, cicatrices, techniques actives, renforcement musculaire, orthèses... ; - la rééducation : fractures, entorses, lésions ligamentaires, cas particuliers... Chaque thème exposé ouvre à des perspectives d'avenir enrichies par l'évolution constante de la chirurgie de la main. Le couple chirurgien-rééducateur est toujours valorisé dans une optique, un désir commun de se remettre en question face aux difficultés quotidiennes des patients blessés. Cet ouvrage constitue une référence pour les éducateurs (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, orthésistes appareilleurs), les médecins de médecine physique, les chirurgiens, les étudiants en masso-kinésithérapie, ergothérapie et ceux préparant le diplôme d'orthopédiste-orthésiste. Plus de 40 collaborateurs du GEMMSOR, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, orthésistes agréés, mais aussi chirurgiens et enseignants, ont contribué à la rédaction de cet ouvrage.

Techniques de renforcement musculaire en rééducation

Renforcement musculaire et reprogrammation motrice

Étirement et renforcement musculaire

Quand la ville devient ma salle de sport

Taping

Blessés médullaires et innovations thérapeutiques

L'objectif est de définir la place du renforcement musculaire isocinétique dans la prise en charge thérapeutique de la gonarthrose. Matériels et méthodes : revue systématique de la littérature sur les bases de données Pubmed, Cochrane Lit et Cofemer, avec les mots clés isocinétisme et gonarthrose. Seuls les essais contrôlés randomisés sont retenus et analysés avec la grille CLEAR, dédiée à l'évaluation des traitements non pharmacologiques. Les 8 articles retenus montrent l'efficacité (douleur, qualité de vie, indice fonctionnel,...) par rapport aux groupes témoins, une efficacité comparable aux autres techniques de renforcement musculaire, et l'intérêt d'associer les traitements pharmacologiques et non pharmacologiques. Les articles montre une faible qualité méthodologique dans la réalisation de ces études. L'isocinétisme est une technique de renforcement musculaire qui a une place dans le traitement de la gonarthrose, mais la qualité méthodologique des essais est trop réduit pour pouvoir tirer des conclusions définitives. Des essais menés avec des effectifs plus importants et selon une méthode plus rigoureuse sont nécessaires pour confirmer l'intérêt de l'isocinétisme et déterminer sa place dans l'acte thérapeutique. Cet ouvrage traite toutes les connaissances fondamentales et techniques nécessaires à la pratique professionnelle du masseur-kinésithérapeute. Après avoir donné les principes théoriques et les conditions d'exercice, les auteurs détaillent précisément les matériels d'examen et de rééducation ; - les différents volets de l'examen clinique (morphostatique, articulaire et musculaire, fonctionnel...) ; - les modalités du bilan et du diagnostic masso-kinésithérapique, la méthodologie à l'oeuvre, les techniques de massage et de mobilisations passives et actives ; - enfin, les techniques ou indications particulières telles que postures et étirements, levées de tensions, rééducation proprioceptive, renforcement musculaire mais aussi les techniques adjuvantes (biofeedback, Mézières, relaxation, réflexologies massothérapeiques...). Des annexes précieuses répertorient les tests, signes et scores à l'usage en kinésithérapie ou encore proposent une liste de toutes les structures anatomiques repérables et palpables. L'ouvrage offre également 22 vidéos de démonstration de techniques de rééducation et de mobilisation en massothérapie, disponibles en ligne sur: www.em-consulte.com/e-complement/475972 L'ensemble, présenté sous forme de textes structurés, enrichis de tableaux didactiques et abondamment illustrés, constitue un ouvrage de référence en technologie masso-kinésithérapique. Les nombreux atouts de cet ouvrage alliés à l'expérience clinique et pédagogique des auteurs en feront un outil indispensable pour l'étudiant et une référence incontournable pour le praticien.

Les agents physiques, courants électriques, ondes mécaniques et ondes électromagnétiques contribuent aux traitements de rééducation et de réadaptation fonctionnelles. Ils permettent de soulager efficacement la douleur, participent à l'équilibre contre la fibrose et la stase. Les techniques les plus utilisées en pratique courante ne sont pas forcément celles dont l'efficacité a été démontrée. Et inversement, certaines techniques qui bénéficient d'un bon niveau de preuve scientifique ne sont pas contrôlés randomisés ainsi que des méta-analyses ont permis de mieux décrire les effets cliniques et la tolérance de chaque technique et d'en préciser les indications. Cet ouvrage synthétise ces travaux de recherche clinique afin de guider les praticiens thérapeutiques fondées sur la preuve. Les tableaux synoptiques, organisés à partir des paramètres physiques, de leurs propriétés biologiques et des indications qui en découlent, participent à la compréhension nécessaire à la construction de protocoles et de nombreux montages originaux illustrent les techniques d'application. Didactique et pratique, ce livre s'adresse aux étudiants et aux professionnels qui y trouveront les éléments nécessaires pour comprendre et appliquer à bon escient ces techniques. Reposant sur les progrès récemment apportés au traitement des handicaps, l'ouvrage couvre, de façon très concrète, les techniques de la médecine physique et de la réadaption. Celle-ci y est présentée sous les aspects neurologiques, orthopédiques, rhumatologiques, psychologiques, sociaux et professionnels. L'angle du vieillissement. L'ensemble est rédigé dans une perspective essentiellement pratique : rappels physiopathologiques et cliniques succincts, prise en charge, méthodes, exemples de cas et ordonnances-types. L'ouvrage comporte également des annexes de références réglementaires et sociales. Sur le CD-ROM offert, l'ensemble est repris avec moteur de recherche en texte intégral, des vidéos de démonstration et des liens Internet utiles.

Endométriose
Physiopathologie et investigations
Handicap, médecine physique et réadaptation, guide pratique
Anatomie fonctionnelle et techniques
Dysfonctionnements du plancher pelvien
une démarche commune du collège au lycée

Déjà vendu à plus de 80 000 exemplaires, cet ouvrage est devenu une véritable référence, aussi bien pour les personnes soucieuses de préserver leur santé et d'entretenir leur forme, pour les sportifs souhaitant organiser leur préparation physique spécifique, que pour les encadrants et les étudiants à la recherche de mises en situation multiples. Pour chaque groupe musculaire, découvrez un large choix d'exercices pour vous assouplir et vous muscler en douceur et sans matériel. Vous pourrez concevoir des séances adaptées à votre potentiel et à vos objectifs grâce à une classification en trois niveaux de difficulté. Les atouts de cette nouvelle édition ? Un format plus compact et plus pratique, une mise en page plus aérée, et un accès aux informations facilité, chaque exercice étant présenté sur une pleine page.

"Rééducation neurologique" est une nouvelle version profondément révisée de l'ouvrage. Celle-ci s'imposait non seulement du fait des avancées rapides survenues dans tous les domaines des neurosciences, mais aussi par les progrès majeurs réalisés dans la prise en charge et les techniques de la médecine de rééducation et de réadaptation. Cet ouvrage montre l'enrichissement considérable que notre discipline tire de ces confrontations aux techniques d'exploration les plus récentes. Elles en fondent la démarche, en élargissent le champ, et en confirment la portée. Cependant, l'esprit dans lequel avait été rédigé ce guide - clair, didactique et le plus complet possible - a su être conservé. De même, le découpage des différents chapitres a gardé la présentation en quatre parties : - les bilans - les techniques et moyens de rééducation - les grands syndromes - quelques affections particulières pour apporter des réponses pratiques aux cliniciens et aux professionnels de la rééducation.

Les auteurs proposent 250 exercices, classés par groupes musculaires : - pour s'assouplir et se muscler, - en douceur et sans matériel, - dans une optique sportive ou de bien-être. Vendu à plus de 60 000 exemplaires, ce manuel s'affirme chaque année davantage comme une référence incontournable. Cette nouvelle édition, corrigée et proposée en grand format, bénéficie de photographies inédites, d'une nouvelle présentation et d'une organisation revue. Cette édition ; encore plus claire et pratique, séduira aussi bien : - les pratiquants de tous niveaux (débutants ou confirmés) qui pourront progresser facilement, - les professionnels de la forme et les étudiants qui trouveront un choix multiple de mises en situation répondant à leurs besoins et leurs objectifs.

La prise en charge de la douleur fait partie intégrante de la médecine, tant de ville qu'hospitalière : de nombreux acteurs sont engagés sur cet enjeu médical complexe et désormais reconnu, du médecin généraliste au spécialiste, y compris les spécialistes de la douleur. Ce nouvel ouvrage, publication de référence sur le sujet, leur est destiné. Il a pour objectif de permettre la compréhension des mécanismes en jeu, des différents types de douleurs et de donner toutes les clés pour une meilleure prise en charge des patients au quotidien, améliorant ainsi la fiabilité clinique et thérapeutique. Une première partie fait le point sur tous les aspects fondamentaux indispensables à maîtriser pour comprendre le chemin d'une douleur aiguë, chronique, neuropathique ou encore postopératoire. Les grands thèmes de cette spécialité sont ensuite abordés par symptôme, avec un plan récurrent pour faciliter l'accès rapide à l'information : anatomie, physiologie, pharmacologie, génétique, drapeaux rouges, formes frontières, examens complémentaires et traitements. Une édition inédite qui aborde également la spécificité de l'âge et des situations particulières chez les patients, comme la pédiatrie, la fibromyalgie ou le handicap, et qui ouvre le propos sur les questions de société (organisation des centres, vulnérabilité, droit, éthique).

Guide pratique de rééducation des affections neurologiques

Dictionnaire du corps

Etirement & [et] renforcement musculaire : gym, forme, plaisir : 250 exercices d'étirement et de renforcement musculaire : amélioration de la souplesse et développement de la force en douceur

Musculation avec et sans matériel

Médecine physique et de réadaptation

Étirements musculaires en thérapie manuelle

Conçue dans une nouvelle maquette modernisée, cette nouvelle édition répond aux besoins du nouveau programme de technologie en masso-kinésithérapie en écoles de kinésithérapie. Elle aborde ainsi l'ensemble des connaissances techniques nécessaires à la pratique professionnelle. Ce premier tome donne le cadre d'exercice, les bases cliniques et définit les techniques. Il développe : les indications spécialité par spécialité de la prise en charge en fonction de la sémiologie et de la physiopathologie ; les modalités et principes de l'examen clinique palpatoire, des techniques de bilan et d'évaluation ; les techniques de massage et de mobilisations passives et actives ainsi que des techniques particulières telles que postures et stretching, levées de tensions, rééducation proprioceptive, chaînes musculaires ; et enfin, les grands concepts rééducatifs. L'ouvrage intègre la prise en charge de la tête et du tronc, région par région, dans une démarche progressive et conforme à la pratique des soins, Les membres inférieurs et supérieurs étant quant à eux abordés dans le second tome. Il offre également des annexes précieuses répertoriant les tests, signes et scores utilisés en kinésithérapie ainsi qu'une liste de toutes les structures anatomiques repérables et palpables. L'ensemble est richement illustré avec une présentation sous forme de tableaux didactiques et de textes courts y compris pour les sections définissant et décrivant les protocoles de rééducation. Près de 70 vidéos sur les principales techniques complètent les contenus. Les nombreux atouts de cet ouvrage alliés à l'expérience clinique et pédagogique des auteurs en feront un outil indispensable pour tout étudiant en IMFK et une référence essentielle pour le praticien.

En parfaite conformité avec le programme de .DFASM . (Diplôme de formation approfondie en sciences médicales) et les Épreuves Classantes Nationales (ECNi), cet ouvrage aborde les connaissances fondamentales en Médecine physique et de réadaptation.Il comprend deux parties :• une partie Connaissances qui traite tous les items du programme des ECNi relevant de la discipline de médecine physique et de réadaptation. Une première sous-partie rassemble les connaissances de bases telles que la classification internationale du fonctionnement, les professionnels de rééducation et de réadaptation, le bilan neuroorthopédique, la physiologie de la continence urinaire et de la miction ainsi que la marche normale. Une seconde sous-partie développe tous les items spécifiques de médecine physique et de réadaptation. Chaque chapitre commence systématiquement par un rappel des objectifs pédagogiques, puis développe la thématique, étayée de points clés, de notions à retenir, de tableaux et de figures, avec un accès aux textes des recommandations et sites internet par flashcodes.• une partie Entraînement qui propose des dossiers progressifs corrigés ainsi que des questions isolées, offrant un véritable outil d'entraînement et d'auto-évaluation.Dans le chapitre 12, des vidéos décrivant les troubles de la marche et de l'équilibre sont accessibles sur un site compagnon. L'ouvrage s'inscrit dans la collection Les référentiels des Collèges dont le format et la maquette en deux couleurs offrent une clarté de lecture et facilitent la compréhension et la mémorisation.Cette 6e édition propose une mise à jour complète des données médicales et un renouvellement des entraînements.

Esthétique, tonicité, gainage, renforcement musculaire, endurance, équilibre, explosivité... Contrairement à la musculation traditionnelle avec charges, les kettlebells sollicitent simultanément plusieurs chaînes musculaires et permettent de développer de nombreuses qualités complémentaires. Ainsi, l'entraînement avec kettlebells est aussi bien destiné aux femmes à la recherche d'une condition physique optimale qu'à celles qui souhaitent obtenir une silhouette harmonieuse. Daniel VAN CRAENENBROECK, véritable précurseur et instructeur depuis plus de 15 ans, présente le premier manuel francophone sur les kettlebells 100 % féminin. Il explique comment exploiter au mieux le potentiel de cet outil et les bienfaits de cet entraînement spécifique, détaille les meilleurs exercices, et propose des programmes clés en main adaptés aux objectifs de chacune. Développement des qualités physiques et recherche d'esthétique : ce manuel séduira toutes les femmes modernes à la recherche d'une solution globale pour leur bien-être. Précision sur la version numérique : L'Epub proposé est au format fixed layout, c'est-à-dire qu'il conserve la mise en page originale du livre papier pour assurer la meilleure cohérence entre les textes et les tableaux et schémas. Il est possible de zoomer sur la page, mais pas de recomposer celle-ci en changeant la taille des caractères.

Déjà vendue à plus de 10 000 exemplaires, cette encyclopédie, unique au monde, est devenue une référence incontournable. Dans cette quatrième édition entièrement revue et enrichie, Gabrielle et Roland Habersetzer proposent plus de 1000 entrées inédites, de nouvelles illustrations et de nombreuses réactualisations de définitions existantes. Les techniques, les concepts, les histoires, les hommes, les écoles, les styles, le fond culturel au Japon, en Chine, à Okinawa, en Corée, en Inde, en Indonésie, en Birmanie, au Vietnam, en Malaisie, aux Philippines et en Thaïlande. Aikido, Aiki-jutsu, Bagua-quan, Batto-jutsu, Bersilat, Budo, Bo-jutsu, Bu-jutsu, Hapkido, laido, lai-jutsu, Jo-jutsu, Judo, Ju-jutsu, Juken-jutsu, Kalaripayat, Karaté, Kempo, Kendo, Ken-jutsu, Ko-budo, Kung-fu, Kyudo, Kyu-jutsu, Nin-jutsu, Nunchaku-jutsu, Okinawate, Penjak-Silat, Qi-gong, Quon-fa, Qwankido, Sai-jutsu, Shaolin-quan, Shorinji-kempo, Sumo, Taekwondo, Taji-quan, Tai-jutsu, Tode, Tonfa-jutsu, Vajramukti, Vovinam, Wushu, Yabusame, Xin-yi-quan, etc. Plus de 7700 termes référencés dans une œuvre exceptionnelle,

Masso-kinésithérapie et thérapie manuelle pratiques

L'évaluation isocinétique des concepts aux conditions sportives et pathologiques

Guide d'isocinétisme

De l'entraînement à la performance en football

Echauffement, gainage et plyométrie pour tous de l'entretien à la performance : développez votre explosivité : 60 exercices interactifs, 4 niveaux d'intensité

de l'entretien à la performance

En parfaite cohérence avec le programme de DCEM et les Épreuves Classantes Nationales, cet Abrégé « Connaissances et Pratique » apporte les connaissances fondamentales en rhumatologie. La partie « Connaissances » développe, de manière synthétique et pratique, 40 items du programme de DCEM pour lesquels la rhumatologie est concernée. Chaque chapitre, consacré à un item, commence systématiquement par un rappel des objectifs pédagogiques nationaux accompagnés des objectifs additionnels du COFER, puis développe la thématique. Le contenu, clair et didactique, est étayé par de nombreux tableaux et des Points clés en fin de chapitre, et illustré par une riche iconographie : radiographies, photographies en noir et en couleurs. La partie « Pratique » propose de nombreux dossiers cliniques commentés qui offrent un véritable outil d'entraînement et d'auto-évaluation. Pour cette troisième édition, les membres du COFER ont participé à la mise à jour de chacun des 40 items sélectionnés dont le développement a été amplifié afin de mieux répondre aux objectifs pédagogiques élaborés par le Collège. Le nombre des illustrations a également été augmenté et les dossiers cliniques renouvelés. Cette 2e édition, entièrement refondue, présente les 45 items du programme de DCEM pour lesquels la rhumatologie est concernée. Le cours synthétique et pratique et les dossiers cliniques commentés constituent un outil indispensable pour réussir les épreuves nationales classantes.

Voici pour les enseignants d'EPS comme pour les candidats au CAPEPS une approche originale permettant de structurer l'activité musculation du collège au lycée, avec et sans matériel. Une base de données incontournable sur les techniques du renforcement musculaire !

Bases fondamentales, applications et techniques

théorie et pratique

Encyclopédie technique, historique, biographique et culturelle des arts martiaux de l'Extrême-Orient

Rééducation neurologique

Techniques de mobilisation articulaire et de renforcement musculaire du membre supérieur droit chez un patient polytraumatisé sans extenseurs du pouce de J66 à J96

Kettlebell au féminin