

TRICALS Quick reference Isometric Strength Test Protocol (Supine Position)

Flexion de l'épaule

Le bras est levé si l'épaule est fléchie à 90 degrés par rapport au tronc. Le coude est étendu et le pouce est dirigé vers le haut. Le dynamomètre portable est placé juste au-dessus de l'articulation du coude sur l'épicondyle latéral de l'humérus.

L'examineur repositionne le membre testé entre chaque test afin de garantir la position de départ. Notez que l'examineur s'aligne avec le mouvement et qu'il exerce un mouvement de traction et réalise seulement un petit arrêt.



Flexion du coude

Le coude est fléchi à 90 degrés et le pouce pointe vers le haut. Le radius distal est palpé et la main tenant le dynamomètre est placée latéralement sur ce point, juste au plus proche de l'articulation du poignet. L'examineur exerce un mouvement de traction. Lors de cette mesure spécifique, il est fréquent que le patient glisse sur la table de traitement.

Dans ce cas le sujet doit être stabilisé pour assurer une mesure fiable. Ceci est possible en demandant de plier le genou en gardant le pied sur la table de traitement. L'examineur peut maintenant stabiliser le sujet avec son torse et toujours effectuer la mesure comme décrite précédemment.



Extension du coude

Le coude est fléchi à 90 degrés et le pouce pointe vers le haut. Le cubitus distal est palpé et le dynamomètre portable est placé latéralement sur ce point, juste près de l'articulation du poignet. L'examineur exerce un mouvement de poussé. Il est important que durant le test, l'avant-bras et le coude reposent sur le matelas de la table de traitement.



Extension du poignet

Le coude est fléchi à 90 degrés et le pouce est dirigé vers le plafond. Le revers de la main se trouve dans le prolongement de l'avant-bras. Les doigts doivent être serrés en poing si possible. Avec la main controlatérale, c'est la main qui ne tient pas le dynamomètre, l'examineur saisi le côté palmaire de l'avant-bras. Le dynamomètre portable est placé juste en dessous des jointures des doigts sur le dos de la main.



Première Dorsale interosseuse

Faites attention ! Le tampon de doigt doit être installé pour tester ce groupe musculaire. Le coude est fléchi à 90 degrés. L'avant-bras est placé en pronation donc le dos de la main est dirigé vers le haut. Il est demandé au sujet d'ouvrir en grand la main. À l'aide de la main controlatérale, l'examineur fixe le côté cubital de la main du sujet juste en dessous de MTC 5, l'articulation du petit doigt. Le dynamomètre portable *avec la fixation au doigt* est placé sur le côté du pouce latéral de l'index, juste en amont de l'articulation interphalangienne.



Flexion de la Hanche

Le genou est relevé jusqu'à ce que la hanche soit fléchi à 90 degrés par rapport au tronc. Il est important que le pied ne touche pas la table de traitement. Les mains reposent à côté des cuisses. Le genou de la jambe relevé se bloque sans plier. Il est demandé au sujet de déplacer le genou en direction de la poitrine. Le dynamomètre portable est placé de manière suprapatellaire au genou fléchi. C'est à l'extrémité de la cuisse vers le genou. L'examineur exerce un mouvement de poussée et est aligné avec ce mouvement.



Dorsiflexion de la Cheville.

La cheville est placée en dorsiflexion neutre si le pied est perpendiculaire à la jambe. Tout comme au cours des autres mesures il est important que le dynamomètre portable soit placé avec précision. Dans ce cas, le dynamomètre portable doit être placé entre les os cunéiformes et les articulations métatarsiennes, et ainsi de suite les os du métatarse. L'examineur exerce un mouvement de traction. Il est possible que pendant l'exercice le sujet glisse de la table de traitement. Dans ce cas, l'examineur stabilise le pied controlatéral du sujet avec son genou, et continue d'effectuer la mesure comme décrite précédemment.



Extension du Genou

Le sujet est invité à s'asseoir sur le bord de la table de traitement avec l'arrière des genoux ne touchant pas le bord. La hauteur de la table de traitement est définie afin que les pieds flottent au moins à 20 centimètres au-dessus du sol. Les mains doivent s'appuyer sur la table de traitement à côté des cuisses, mais ne doivent pas tenir la table. Les genoux sont pliés à 90 degrés, les parties inférieures pendent, détendues. Le dynamomètre portable est placé sur la face ventrale de la jambe inférieure proximale par rapport à la malléole. L'examineur s'accroupit devant le sujet et exerce un mouvement de poussée, en utilisant le poids de son corps pour exercer une force suffisante.



Flexion du Genou

Le sujet est assis sur le bord de la table de traitement dans la même position que lors de l'exercice d'extension du genou. Comme lors des autres mesures, l'examineur peut montrer le mouvement afin de s'assurer que le sujet comprenne les instructions. Le dynamomètre portable est placé sur la face dorsale de la jambe inférieure proximale par rapport à la malléole, directement sur le tendon d'Achille. L'examineur s'accroupit devant le sujet et exerce un mouvement de traction. La cuisse du sujet doit rester en contact avec la table de traitement pendant le test.



Force de Préhension

Le sujet est assis sur la table de traitement avec les pieds touchant le sol. La force de préhension est mesurée avec un dynamomètre de Jamar. Le coude est fléchi à 90 degrés en touchant le flanc. Le dynamomètre est placé dans la main pour être testé avec le cadran tourné vers l'examineur. Le sujet est invité à serrer le dynamomètre aussi fort que possible.



TRICALS Quick reference Isometric Strength Testing protocol.

Version: September 2016 Contact: info@tricals.org