

TP

Rachis

lombaire

Massages
Etirements
Mobilisations

Gérard HATESSE **Hôtel-Dieu** **Paris**



1 Effleurements



2 Appuis



3 Glissements



4 Pétrissages latéraux



5 Pincé-Roulé



5' + Plis cassés



6 Massages en éventail



7 Pétrissages paravertébraux



8 Pétrissages profonds



9 Etirements des paravertébraux



10 Eventail sur les muscles



11 Glissé musculaire profond



12 Etirement TFL et moyen fessier



13 Etirements piriforme et rotateurs externes de hanche







































