



PHIT METHOD

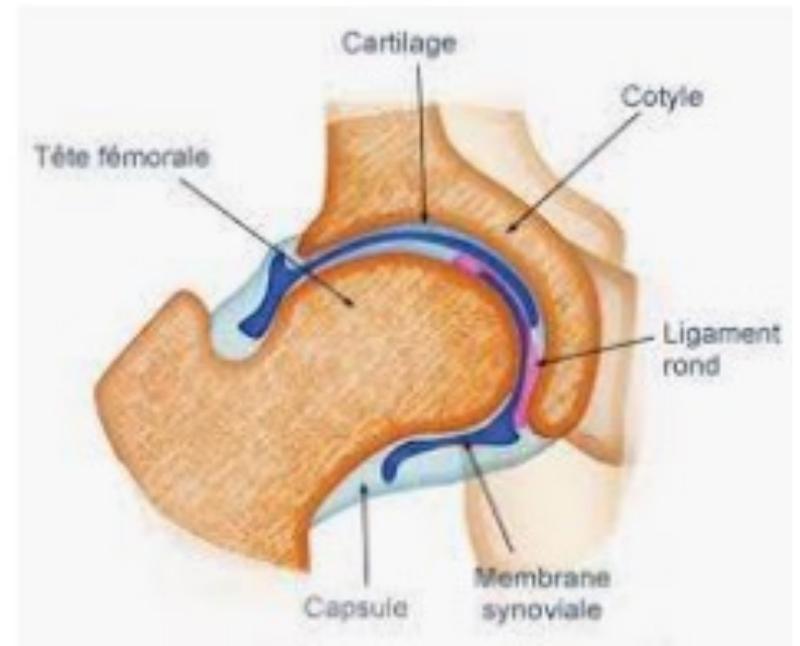
PERFORMANCE

- Module Souplesse -

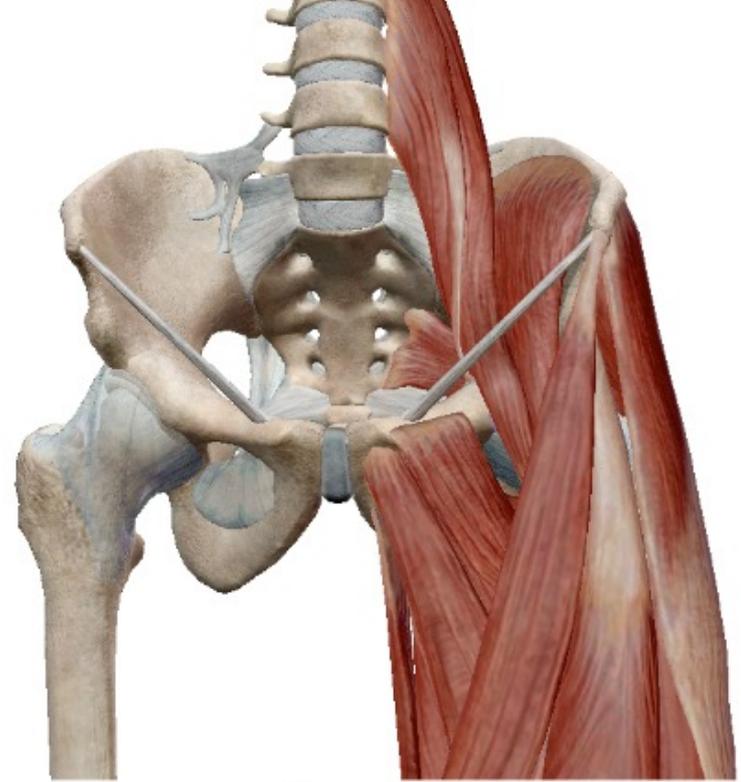
Souplesse :

L'articulaire :

La capsule articulaire est un manchon fibreux qui s'attache sur le pourtour immédiat des surfaces articulaires à proximité du revêtement cartilagineux et qui assure avec les ligaments la coaptation des surfaces articulaires. La capsule articulaire unit les deux os qui interviennent dans l'articulation.



Souplesse :



Souplesse :

- Il existe une fenêtre physiologique de développement articulaire, c'est durant la croissance (âge 5 -9 ans).
- C'est durant cette période qu'une déformation des capsules et un allongement ligamentaire et tendineux est réalisable.
- Sur un adulte on peut tenter des décoaptations articulaires.

ATTENTION : Toutes les articulations ne répondent pas – ou pas bien à la décoaptation. Les gains sont réduits et ne tiennent pas dans la durée.

Souplesse :

- Protocole d'amélioration articulaire :
 - Décoaptation
 - Mouvement articulaire dynamique
 - Tenue de position en amplitudes extrêmes avec ou sans contrainte.