



PHIT METHOD

PERFORMANCE

- Module Souplesse -

Souplesse

Les Fascias :

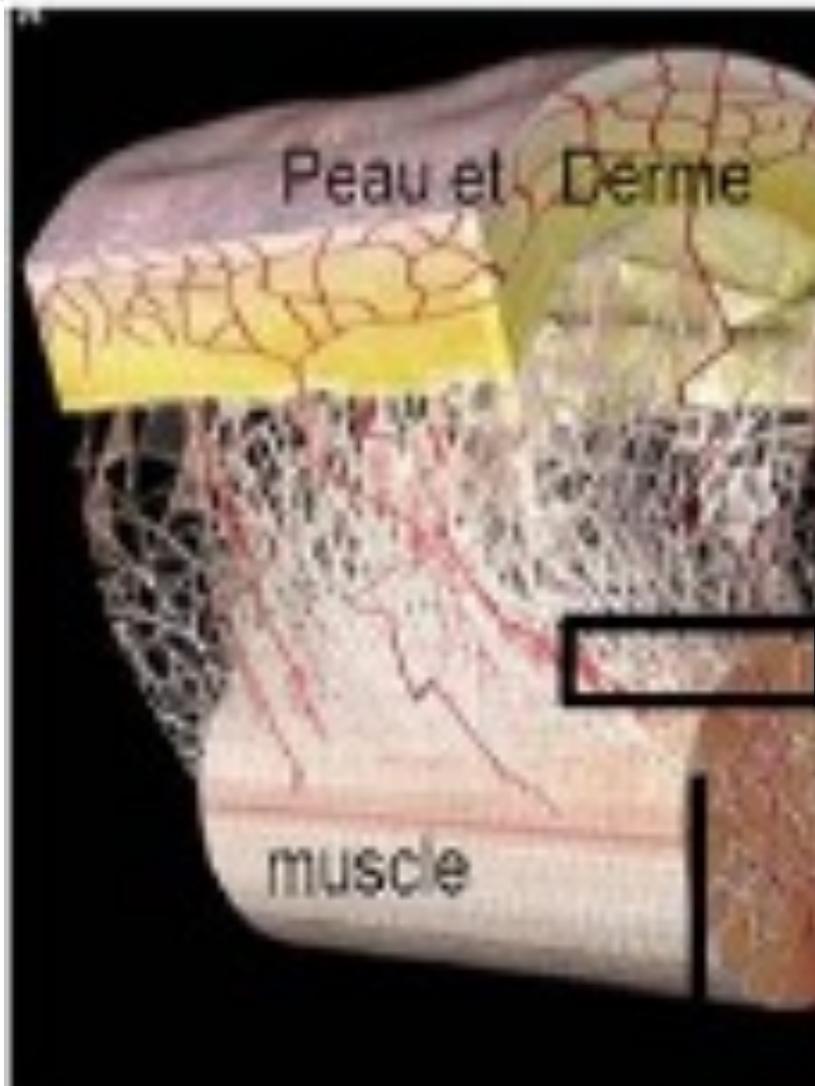
Rebaptisés selon certains par «système collagénique multimicrovacuolaire d'absorption dynamique» ou MCDAS en anglais.

Se trouve dans tout l'organisme.

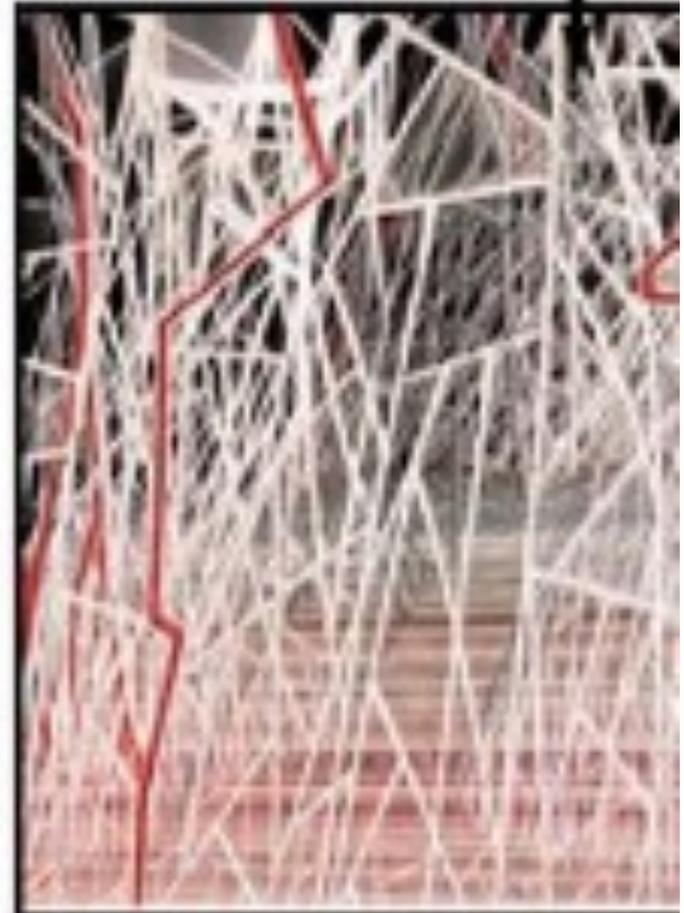
Cette organisation joue:

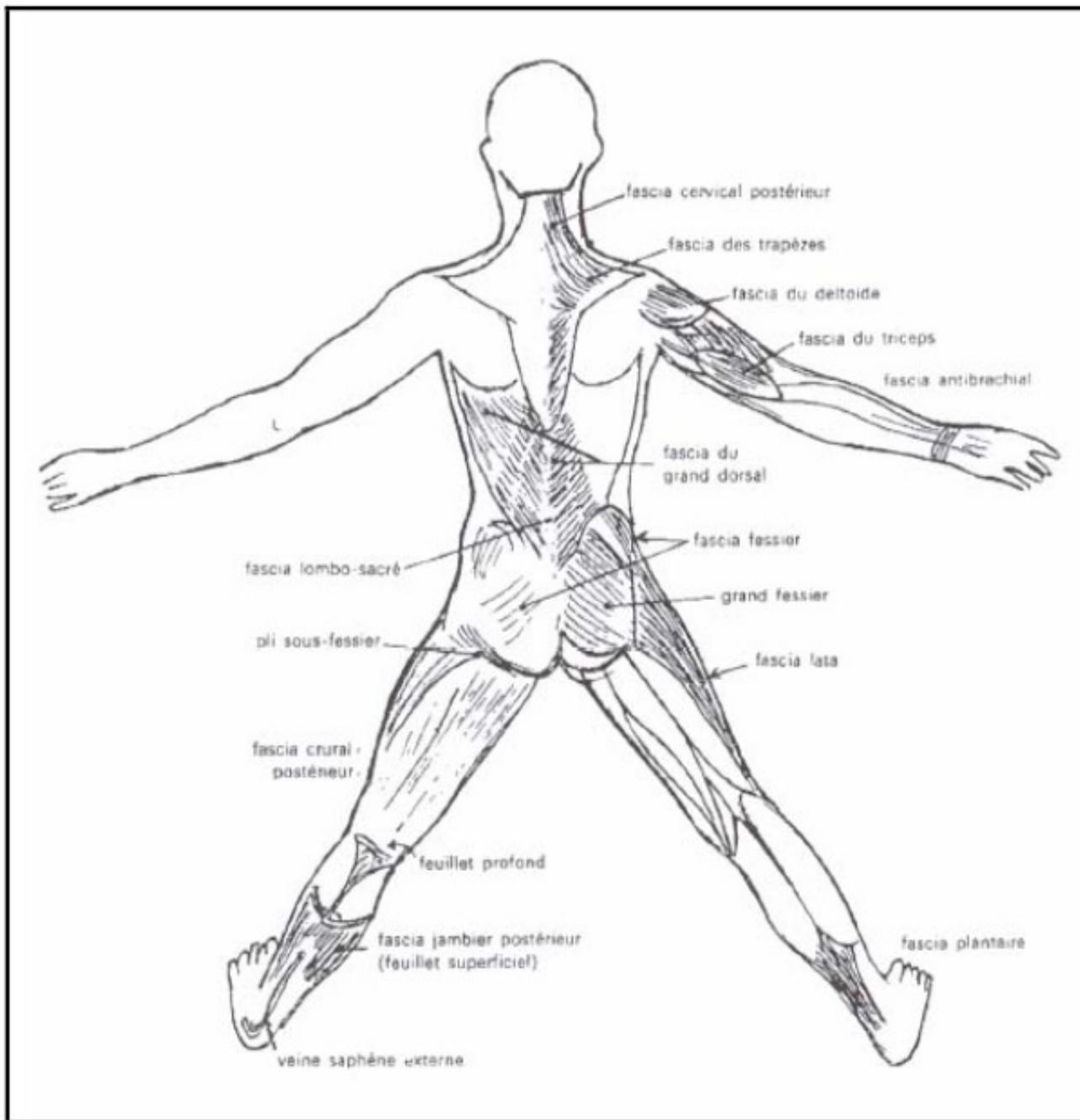
- Un rôle de soutien
- Un rôle de support
- Un rôle de protection
- Un rôle d'amortisseur
- Un rôle de verticalité de la posture (selon Busquet)

Souplesse



Fascia (système de glissement)





Exemple de chaînes fasciales (fascia myotensif postérieure) d'après Courraud C [10].

Souplesse

Un rôle de soutien :

Le système musculaire peut fonctionner, les articulations sont stables, les organes peuvent maintenir leurs formes anatomiques et sont fixés aux os.

Nous pouvons citer l'exemple de l'aponévrose lombaire qui limite la déformation transversale des muscles du rachis, ce rôle est aussi nommé « rôle d'anti-globulisation » des muscles érecteurs du rachis

Souplesse

Un rôle de support :

Le système fascial (ou des aponévroses) supporte le système nerveux vasculaire et lymphatique.

Un rôle de protection :

Il peut s'épaissir ou se densifier dans les zones de contraintes maximales.

Souplesse

Un rôle d'amortisseur :

L'élasticité du fascia permet d'amortir les contraintes et les pressions.

Les fibrilles de collagène (l'armature de la microvacuole) sont capables de s'adapter en changeant de forme grâce à diverses propriétés.

Guimbertau *et coll.* décrivent

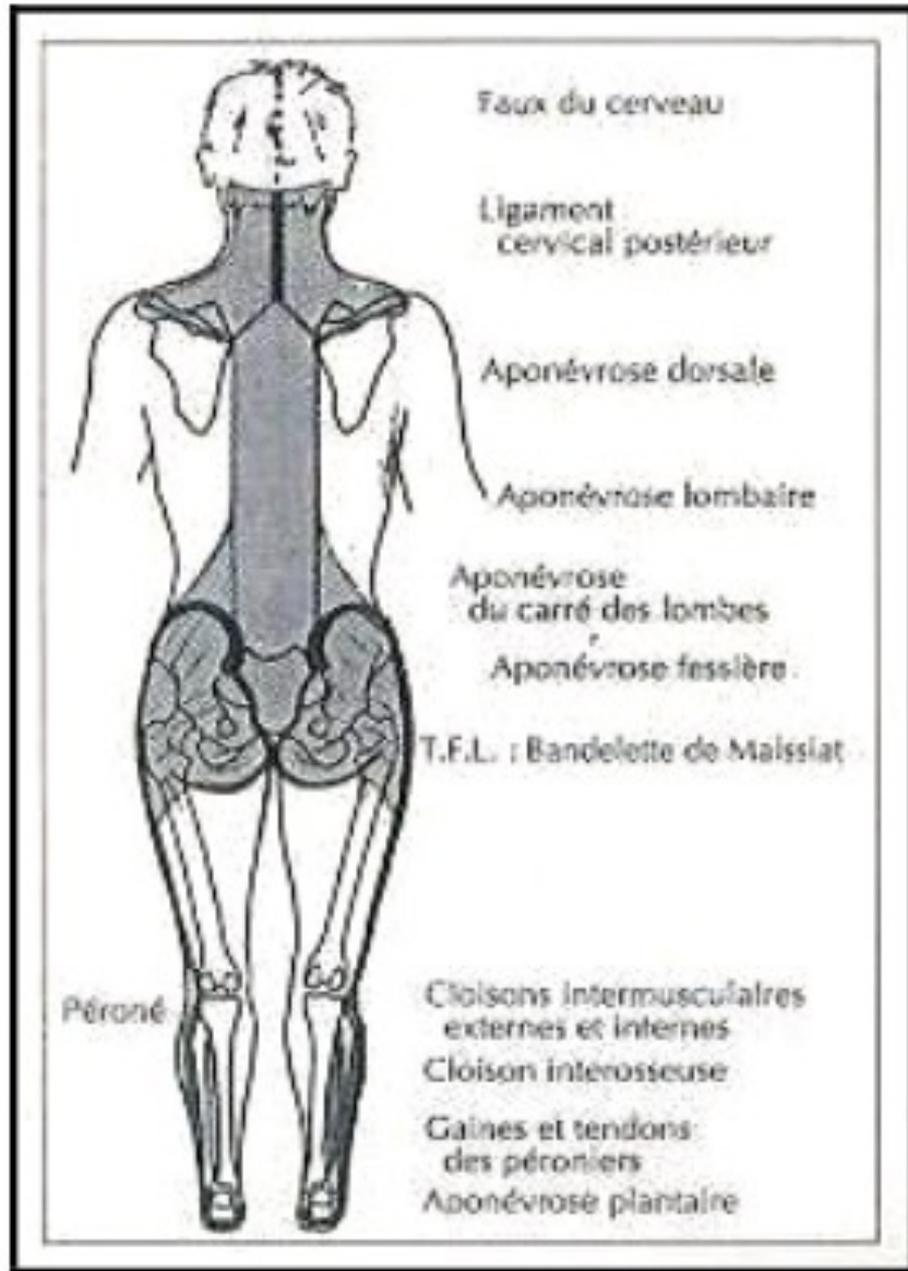
: « ...nous avons observé que la fibrille sollicitée répond tout d'abord par un allongement, ce qui témoigne d'un réarrangement moléculaire avec une capacité à la récupération de la forme initiale instantanée. Une précontrainte interne, comme un ressort, semble être en premier sollicitée pour de minimes tensions. Les fibres sous sollicitation mécanique peuvent se diviser, sans apparence brutale dans l'espace en plusieurs autres fibrilles qui se dispersent, peuvent ainsi répartir les forces et les absorber efficacement... »

Souplesse

Un rôle de verticalité de la posture :

Ils ont un rôle important dans le maintien de la posture verticale.

Dans le cadre de la notion de verticalité, Busquet décrit une chaîne statique postérieure essentiellement fibreuse.



Chaîne statique postérieure, d'après Busquet

Souplesse :

Automassage :

- L'automassage est une technique permettant d'atténuer les effets des restrictions du fascia et de limiter les adhérences.
- Le but est d'étirer le fascia et de faciliter les changements de longueur histologiques (fibres) pour diminuer les symptômes de la restriction aponévrotique.

Souplesse :

- Automassage :
- Une friction est créée pendant le mouvement de roulement, frottement qui engendre une augmentation de la température, un changement de fluidité sanguine et une diminution de la vasoconstriction (Drust et al, 2003 ; Mori et al, 2004 ; Okamoto, 2014).
- Ce changement serait à l'origine de la diminution des adhérences fibreuses entre les différentes couches de l'aponévrose et restaurerait l'extensibilité musculaire.

Souplesse :

- Automassage :
- On peut également rester sur des points douloureux et travailler sur le relâchement des aponévroses en travaillant sur les points Trigger
- Les moyens d'action sur les fascias :
 - rouleau foam roller
 - Couteau scrapping
 - Manuel

Souplesse :

Instrument-Assisted Soft Tissue Mobilization



prohealth

