

## **Sommaire**

### **Introduction - Conseils de navigation**

Comment utiliser ce livre

Éléments clés

Conseils pour la palpation

Créez votre journal de palpation

Explorez les différentes textures

Objectifs pédagogiques

### **Chapitre 1 : Naviguer à travers le corps**

#### **Régions du corps**

Plans des mouvements

Directions et positions

#### **Mouvements du corps**

#### **Systèmes du corps**

Système squelettique

Types d'articulations

Système musculaire

Système fascial

Système cardiovasculaire

Système nerveux

Système lymphatique

### **Chapitre 2 : L'épaule et le bras**

Vues topographiques

Exploration de la peau et du fascia

#### **Os de l'épaule et du bras**

La scapula

L'humérus et la clavicule

Pistes de repères osseux

#### **Muscles de l'épaule et du bras**

Muscles synergistes

Muscle deltoïde

Muscle trapèze

Muscle supra-épineux

Muscles de la coiffe des rotateurs

Muscles de la coiffe des rotateurs

Tendons de la coiffe des rotateurs

Muscles grand rhomboïde et petit rhomboïde

Muscle élévateur de la scapula

Muscle dentelé antérieur

Muscle sternal

Muscle grand pectoral

Muscle petit pectoral

Muscle sous-clavier

Muscle biceps brachial

Muscle triceps brachial

Muscle coraco-brachial

#### **Autres structures de l'épaule et du bras**

### **Chapitre 3 : L'avant-bras et la main**

Vues topographiques

Exploration de la peau et du fascia

#### **Os de l'avant-bras et de la main**

Repères osseux

L'ulna et le radius

Pistes de repères osseux

#### **Muscles de l'avant-bras et de la main**

Muscles synergistes

Muscle brachial

Muscle brachio-radial

Distinguer les groupes fléchisseurs et extenseurs de l'avant-bras

Muscles extenseurs du poignet et des doigts

Muscle anconé

Muscle extenseur de l'index

Muscles fléchisseurs du poignet et des doigts

Muscle rond pronateur

Muscle carré pronateur

Muscle supinateur

Muscles du pouce et de la main

Muscles longs du pouce

Muscles courts du pouce

Muscles de la main

#### **Autres structures de l'avant-bras et de la main**

#### **Ligaments du poignet, de la main et des doigts**

### **Chapitre 4 : Le rachis et le thorax**

Vues topographiques

Exploration de la peau et du fascia

#### **Os du rachis et du thorax**

Repères osseux

Pistes de repères osseux

#### **Muscles du rachis et du thorax**

Couches musculaires du cou postérieur

Couches transversales du cou et du thorax

Muscles synergistes

Groupe des muscles érecteurs du rachis

Groupe des muscles transversaires épineux

Muscles splénius de la tête et du cou

Muscles sous-occipitaux

Muscle carré des lombes

Muscles abdominaux

Diaphragme

Muscles intercostaux

Muscles dentelés postérieurs supérieurs et inférieur

Muscles intertransversaires

#### **Muscles interépineux**

#### **Autres structures du rachis et du thorax**

### **Chapitre 5 : La tête, le cou et le visage**

Vue topographique

Exploration de la peau et du fascia

#### **Os et repères osseux de la tête, du cou et du visage**

Pistes de repères osseux

Muscles de la tête, du cou et du visage  
Muscles synergistes  
Muscle sterno-cléido-mastoïdien  
Muscles scalènes  
Muscle masséter  
Muscle temporal  
Muscles sus-hyoïdiens et digastrique  
Muscles infra-hyoïdiens  
Muscle peaucier du cou  
Muscle occipito-frontal  
Muscles ptérygoïdiens médial et latéral  
Muscle long de la tête et muscle long du cou  
Muscles d'expression faciale

**Autres structures de la tête, du cou et du visage**

**Chapitre 6 : Le pelvis et la cuisse**

Vues topographiques  
Exploration de la peau et du fascia  
**Os du pelvis et de la cuisse**  
Repères osseux du pelvis et de la cuisse  
Repères osseux de la hanche  
Le sacrum et le coccyx  
Le fémur  
Pistes de repères osseux  
Muscles du pelvis et de la cuisse  
Périnée et plancher pelvien  
Muscles synergistes  
Groupe du quadriceps fémoral  
Muscles ischio-jambiers  
Muscles glutéaux  
Groupe des adducteurs  
Muscle tenseur du fascia lata et tractus ilio-tibial  
Muscle sartorius  
Tendons de l'arrière du genou  
Muscles rotateurs latéraux de la hanche  
Muscle ilio-psoas

**Autres structures du pelvis et de la cuisse**

**Chapitre 7 : La jambe et le pied**

Vues topographiques  
Exploration de la peau et du fascia  
**Os du genou, de la jambe et du pied**  
Le tibia, la fibula et la patella  
Repères osseux du genou et de la jambe  
Pistes de repères osseux du genou  
**Os et repères osseux de la cheville et du pied**  
Pistes de repères osseux de la cheville et du pied  
**Muscles de la jambe et du pied**  
Muscles synergistes  
Muscle gastrocnémien et soléaire  
Muscle plantaire  
Muscle poplité  
Muscles long fibulaire et court fibulaire  
Muscles extenseurs de la cheville et des orteils  
Muscles fléchisseurs de la cheville et des orteils  
Muscles du pied

Autres muscles du pied

**Autres structures du genou et de la jambe**

**Autres structures de la cheville et du pied**

**Appendices**

Aide-mémoire des trigger points (TP) du Topoguide du corps

Index des trigger points

Points d'attache des muscles d'expression faciale

Muscles synergistes

**Glossaire**

**Étymologie**

**Index**

**Bibliographie**