

Fiche tuto

Evaluer la souplesse de ses membres supérieurs

Test de souplesse des épaules (SR)

Consignes de sécurité

Arrêter le test en cas d'apparition de douleur (ex : rachis, membres supérieurs).

1. Introduction

Ce test permet d'évaluer la flexibilité ainsi que la mobilité des membres supérieurs (épaules). Un manque de souplesse peut avoir des conséquences dans la vie quotidienne pour effectuer des gestes simples tels qu'enfiler un manteau.

2. Réalisation du test

→ Matériels nécessaires

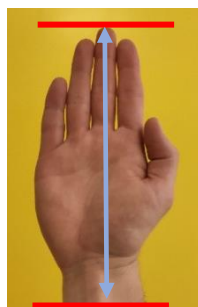
- 1 mètre ruban OU une règle de mesure
- 1 recueil de données

→ Déroulé du test

L'objectif de ce test est que le patient rapproche le plus possible ses poings dans son dos.

En amont du test :

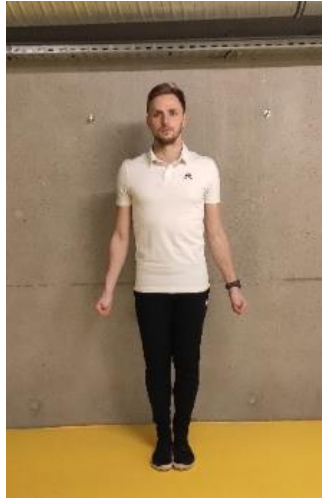
Mesurer la taille de la main dominante du patient (en cm) : noter la distance qui sépare le pli distal du poignet et l'extrémité du doigt le plus long (cf image ci-dessous). Cette valeur sert de référence comme critère de notation de ce test.



Mesure de la taille de la main

Position de départ :

Le patient se tient debout, les jambes tendues et les pieds joints. Ses bras sont relâchés le long du corps et ses poings sont serrés (avec les pouces à l'intérieur des poings).



Test de souplesse des épaules – Position de départ

Déroulé du test :

Le patient doit chercher à rejoindre le plus possible ses poings dans son dos sans effectuer une compensation du rachis (ex : flexion du tronc ou des cervicales) et en veillant à avoir un mouvement fluide sans-à-coups.

Pour éviter toute compensation du rachis, placer un poing derrière la nuque du patient et l'autre derrière son dos : réaliser avec le bras « bas » une extension, une adduction et une rotation interne, et avec le bras « haut » une flexion, une abduction et une rotation externe.

En cas de compensation (ex : flexion du rachis, des cervicales, présence d'à-coups), il ne faut pas prendre en compte la mesure et il est nécessaire de réaliser un nouvel essai après avoir redonné les instructions au patient (« restez droit », « mouvement fluide sans à-coups »).

Dans le cas où les compensations sont inévitables, prendre en compte les essais avec compensations.



Test de souplesse des épaules

Pour obtenir le résultat du test, mesurer la distance (en cm et au mm près) qui sépare l'extrémité des poings du patient. Celui-ci peut réaliser trois essais pour chaque modalité :




- Bras gauche en haut et bras droit en bas ;
- Bras droit en haut et bras gauche en bas.

Noter la meilleure performance réalisée pour les deux modalités, soit la plus petite distance atteinte par le patient lors des différents essais réalisés :

- Si les poings du patient ne se rejoignent pas : noter une valeur positive ;
- Si le patient arrive à les superposer : noter une valeur négative ;
- Si les l'extrémité des poings du patient se touchent : noter une valeur de 0 cm.

3. Résultat

Il faut reporter la performance réalisée (distance atteinte par le patient) et comparer ce résultat aux critères proposées ci-dessous.

	Bonne souplesse	Souplesse correcte	Souplesse limitée
Résultat			
Critères de notation : distance entre les poings	Distance < 1 fois la taille de la main du patient	Distance comprise entre 1 et 1,5 fois la taille de la main	Distance \geq 1,5 fois la taille de la main du patient

4. Références

- Functional Movement Screen (FMS) – Shoulder mobility Test
- Vidéo. BodyKinects. "Shoulder Mobility". [En ligne]. Consulté le 25.03.2021. Disponible ici : https://youtu.be/4_66p7a6Opk.