

Fiche tuto

Évaluer son endurance abdominale

Test de Shirado (Durée : 5 minutes)

Consignes de sécurité

En cas de douleur marquée lors de la mise en position ou lors du test, ne pas réaliser/arrêter le test. Noter alors « test non-réalisable » et la raison.

1. Introduction

Le test de Shirado est un test isométrique de la sangle abdominale. Il permet d'évaluer l'endurance abdominale afin d'identifier une éventuelle faiblesse musculaire, et par conséquent le risque de survenue d'une lombalgie.

2. Réalisation du test

→ Matériel

- 1 chronomètre
- 1 support surélevé (ex : banc, tabouret)

→ Déroulé du test

L'objectif de ce test est de réaliser un effort isométrique de la ceinture abdominale (c-à-d la capacité à maintenir une contraction des abdominaux le plus longtemps possible sans changement de longueur) en maintenant les épaules décollées du sol en étant allongé sur le dos et les pieds surélevés. La durée maximale de ce test est de trois minutes.

Placer le participant allongé sur le dos au sol, les bras croisés sur la poitrine, les hanches et les genoux fléchis à 90° et les mollets reposant sur un support surélevé.

Lorsque le participant est prêt, il redresse son buste vers la verticale de façon à décoller ses omoplates du sol et à contracter sa sangle abdominale. Les hanches, les genoux et les pieds restent dans leur position initiale. Maintenir cette position le plus longtemps possible (trois minutes maximum). Le test débute dès lors que le participant respecte la position demandée. Veiller à ce que ce dernier maintienne son tronc en flexion et qu'il ait une respiration régulière durant le test.



Mise en place et position à maintenir lors du test de Shirado

Toutes les 30 secondes, le participant est informé du temps d'effort réalisé. Il peut également recevoir des encouragements de la part de son évaluateur (ex : « Vous êtes à 30 secondes d'effort. C'est très bien, continuez comme cela »).

Une baisse momentanée de la flexion du tronc est tolérée à deux reprises : lorsque les omoplates du participant se rapprochent trop du sol (il n'y a plus la place pour que l'évaluateur puisse glisser sa main entre le sol et le haut du dos du participant), le signaler afin que ce dernier puisse rectifier sa position. Le test s'arrête lorsque le troisième signal est donné, ou lorsque le participant ne parvient plus à maintenir la position demandée et que ses épaules retouchent le sol, pour cause de fatigue ou de sensation de douleur. Noter la performance réalisée (en secondes).



Exemple d'« affaissement » du tronc toléré (les épaules sont proches du sol), dans la mesure où celui-ci n'est que momentané

Dans le cas où le participant maintient la position demandée plus de trois minutes, arrêter le test et noter la valeur maximale du test, soit 180 secondes.

3. Résultat

Reporter la performance réalisée par le participant.

| Endurance abdominale | Performance (secondes) |
|----------------------|------------------------|
| Faible | ≤ 60 secondes |
| Moyenne | 60 à 90 secondes |
| Bonne | 90 à 150 secondes |
| Très bonne | ≥ 150 secondes |

4. Référence

Shirado, O., Kaneda, K., & Ito, T. (1992). Trunk-muscle strength during concentric and eccentric contraction: a comparison between healthy subjects and patients with chronic low-back pain. *Journal of spinal disorders*, 5(2), 175-182.

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=LUqaOJWJLxo>