

Fiche tuto

Évaluer son endurance lombaire

Test de Sorensen (Durée: 5 minutes)

Consignes de sécurité

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

1. Introduction

Le test de Sorensen est un test isométrique des muscles extenseurs du rachis. Il permet d'évaluer l'endurance lombaire et d'identifier un risque de présenter une lombalgie : plus le résultat de ce test est faible, plus le participant est à risque de douleurs lombaires.

2. Réalisation du test

→ Matériel

- 1 banc à lombaire OU un banc/une table OU un tapis de sol
 - Le banc à lombaire peut être remplacé par un banc classique et l'assistance d'un partenaire
 - Le(s) banc(s) peuvent/peut être remplacé(s) par un tapis de sol
- 1 chronomètre
- 1 recueil de données

→ Déroulé du test

L'objectif de ce test est de maintenir son buste à l'horizontal dans le vide. La durée maximale de ce test est de trois minutes.

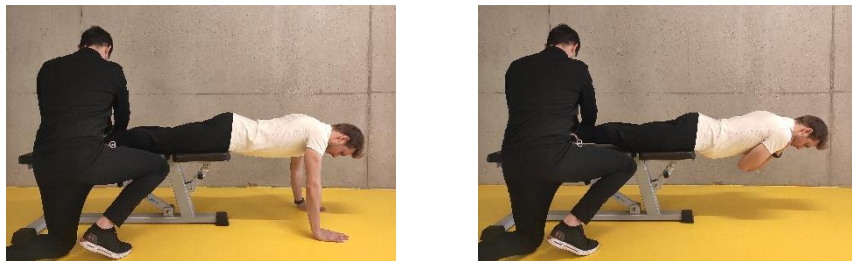
1) Version avec le banc à lombaire OU le banc avec assistance :

Le participant s'allonge sur le ventre sur un banc (ou sur le bord d'une table), face au sol, les épines iliaques placées au bord du banc. Les jambes doivent être « fixées » au banc par des calles (ex : banc à lombaire) ou maintenues par un partenaire au niveau des chevilles/mollets, et le buste situé dans le vide. L'évaluateur peut aider à la mise en place.

Lorsque le participant est prêt, il redresse son buste de façon à avoir l'intégralité de son corps à l'horizontal, les jambes tendues et les bras en croix sur la poitrine. Le test débute dès lors que le participant respecte la position demandée. Contrôler l'horizontalité du tronc durant le test.



Version banc à lombaire - Mise en place et position requise



Version banc avec assistance d'un partenaire - Mise en place et position requise

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 perte momentanée de la rectitude du tronc est tolérée à deux reprises : lorsque le tronc quitte l'alignement des jambes, le signaler au participant afin qu'il rectifie sa position. Le test s'arrête lorsque le troisième affaissement survient, ou lorsque le participant n'arrive plus à maintenir la position demandée, pour cause de fatigue ou de sensation de douleur. Noter la performance réalisée (en secondes).



Exemple d'« affaissement » du tronc toléré (le buste n'est plus maintenu à l'horizontal), 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.

2) Version tapis avec assistance d'un partenaire

Enrouler un tapis de sol de façon à créer un « boudin ». Le participant s'allonge au sol sur le ventre, les épaules placées sur le tapis enroulé. L'évaluateur peut aider à l'installation.

Lorsque le participant est prêt, il redresse son buste de façon à ce qu'il soit décollé du sol, les jambes tendues et les bras tendus le long du corps. Le test débute dès lors que le participant respecte la position demandée.



Version tapis avec assistance d'un partenaire - Mise en place et position requise pour le test

Le test s'arrête lorsque le participant n'arrive plus à maintenir la position demandée, pour cause de fatigue ou de sensation de douleur. Noter la performance réalisée (en secondes).

3. Résultat

Reporter la performance réalisée par le participant.

Endurance lombaire	Performance (secondes)
Faible	≤ 60 secondes
Moyenne	60 à 120 secondes
Bonne	120 à 180 secondes
Très bonne	≥ 180 secondes

Repères normatifs (CHU Genève) :

- Sujet sain : 133 sec (Hommes : 116 sec ; Femmes : 142 sec)
- Lombalgies chroniques : 95 sec
- <58 sec : 3 fois plus de risques de développer des lombalgies dans l'année à venir

4. Références

- Biering-Sørensen, F. I. N. (1984). Physical measurements as risk indicators for low-back trouble over a one-year period. *Spine*, 9(2), 106-119.
- Latimer J, Maher CG, Refshauge K, Colaco I. The reliability and validity of the Biering-Sorensen test in asymptomatic subjects and subjects reporting current or previous nonspecific low back pain. *Spine (Phila Pa 1976)* (1999) 24:2085-9; discussion 90. doi:10.1097/00007632-199910150-00004
- Mannon AF, Dolan P. Electromyographic median frequency changes during isometric contraction of the back extensors to fatigue. *Spine (Phila Pa 1976)* (1994) 19:1223-9. doi:10.1097/00007632-199405310-00006

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=pLnSRlop4vk>