

## Les coussins T.M.O.

### Rappel physiologique

Les iliaques ont un mouvement hélicoïdal de rotation. La composante majeure de ce mouvement complexe est rotation antérieure /rotation postérieure.

La rotation antérieure d'iliaque amène l'EIAS (épine iliaque antéro-supérieure) vers le bas, l'avant et le dedans et allonge relativement le membre inférieur en augmentant sa rotation externe.

La rotation postérieure amène l'EIAS en haut, en arrière et raccourcit relativement le membre inférieur en diminuant sa rotation externe.

Le diagnostic ostéopathique de position d'iliaque est simple. Il se pratique par examen des repères osseux (EIAS en particulier) et par étude des positions des membres inférieurs (les ostéopathes y adjoignent les écoutes).

### Utilisation des coussins

Les coussins modifient le positionnement des iliaques, et corrigent ainsi les rotations en agissant sur les tensions faciales et musculaires sans manipulation et sans effort.

Ces coussins ont une action sur tous les troubles de posture ou de positionnement des iliaques, du sacrum, des lombaires, des membres inférieurs, des ceintures et à distance sur les temporaux et le crâne.

**1er cas :** les 2 iliaques sont exagérément en rotation antérieure.

#### *Phase de détente :*

Le sujet est sur le dos. Les coussins sont placés simultanément sous les crêtes iliaques postérieures à hauteur des EIAS pendant 1 à 2 minutes.

#### *Phase de correction :*

Les coussins sont simultanément sous les 2 ischions pendant 3 à 5 minutes.

**2eme cas :** les 2 iliaques sont en rotation postérieure.

Détente par coussins sous les ischions 1 à 2 minutes.

Correction par coussins sous les crêtes iliaques postérieures 3 à 5 minutes.

**Cas fréquent :** un iliaque antérieur, un iliaque postérieur.

Nous plaçons alors les coussins l'un sous la crête, l'autre sous l'ischion.

#### Exemple : iliaque antérieur droit et postérieur gauche :

Détente : coussin droit sous la crête et gauche sous l'ischion.

Correction : coussin droit sous l'ischion et gauche sous la crête

Remarques :

- L'expérience montre que les patients supportent le plus souvent bien les corrections directes. Vous pouvez donc réserver le temps de détente aux cas les plus algiques.
- Pour les ostéopathes et thérapeutes manuels : Ces coussins sont très précieux pour éliminer les problèmes iliaques tandis que nous travaillons sur d'autres parties du corps. Ils sont 2 mains supplémentaires qui potentialisent nos interventions. Enfin, positionner les iliaques en correction, permet de vérifier leur rôle dans l'origine des lésions temporales.
- Il est possible d'enseigner au patient une posture correctrice à répéter régulièrement à la maison en lui demandant de se procurer des coussins TMO.