

# Guide de Mobilisation articulaire & Étirement musculaire

*À réaliser seul*

Téléchargement  
Gratuit



Charles Golfier  
Ostéopathe D.O.

## Avertissement important

Ce guide a pour objectif de proposer des mouvements simples de mobilisation articulaire et des exercices d'étirement musculaire réalisables seul, à domicile. Il s'adresse à toute personne souhaitant entretenir sa souplesse, sa mobilité et son confort articulaire au quotidien. Toutefois, il est essentiel de rappeler que ce document **ne constitue pas un avis médical, et ne peut en aucun cas remplacer une consultation auprès d'un professionnel de santé qualifié**, qu'il s'agisse d'un médecin, d'un kinésithérapeute ou d'un autre spécialiste.

Les exercices proposés doivent être réalisés dans le respect de vos limites personnelles et **ne doivent pas provoquer de douleur importante**. Une sensation de tension musculaire légère ou d'étirement est normale, mais toute douleur vive, persistante ou inhabituelle doit conduire à l'arrêt immédiat de l'exercice et, si nécessaire, à la consultation d'un professionnel de santé.

Il est important de souligner que ce guide n'a pas vocation à diagnostiquer, traiter ou prévenir une maladie ou une blessure. Si vous souffrez de douleurs chroniques, de raideurs inexplicables, d'un traumatisme récent ou de toute autre gêne invalidante, **il est fortement recommandé de consulter votre médecin avant de commencer ces exercices**. De même, si vous êtes déjà suivi(e) pour une pathologie articulaire, musculaire ou neurologique, l'avis de votre médecin reste indispensable afin d'adapter ces mouvements à votre situation spécifique.

**L'usage de ce guide ne doit pas retarder un diagnostic médical**. Trop souvent, certaines douleurs ou limitations de mouvement peuvent être attribuées à de simples raideurs alors qu'elles relèvent d'un problème plus sérieux nécessitant une prise en charge adaptée. Le lecteur est donc invité à rester attentif à l'évolution de ses symptômes et à ne pas hésiter à solliciter un avis médical sans attendre si la situation le justifie.

En résumé, ce guide se veut un outil de prévention et d'entretien, et non un traitement. Les exercices décrits sont des compléments possibles à une hygiène de vie active et équilibrée, mais ils ne remplacent ni un programme de rééducation personnalisé, ni l'expertise d'un professionnel de santé.

Votre sécurité, votre confort et votre santé passent avant tout.

Charles Golfier

# Étirement du Trapèze Supérieur



- Mise en tension douce et progressive
- **Étirer** doucement sur l'**expiration**
- **Maintenir l'étirement** et le **relâchement** du muscle sur l'**inspiration**
- Durée de l'étirement : **30 s**



Charles GOLFIER  
OSTÉOPATHE D.O.  
101 bis av. Montjovis - 87100 LIMOGES  
Tél. 05 55 77 65 20  
RPPS : 10010618220

# Étirement du Rhomboïde



- Mise en tension douce et progressive
- **Étirer** doucement sur l'**expiration**
- **Maintenir l'étirement** et le **relâchement** du muscle sur l'**inspiration**
- **Point fixe dorsal**
- **Point mobile** vers l'**avant** et le **bas**
- Durée de l'étirement : **30 s**



Charles GOLFIER  
OSTÉOPATHE D.O.  
101 bis av. Montjovis - 87100 LIMOGES  
Tél. 05 55 77 65 20  
RPPS : 10010618220



# Décoaptation Epaule & Mobilisation

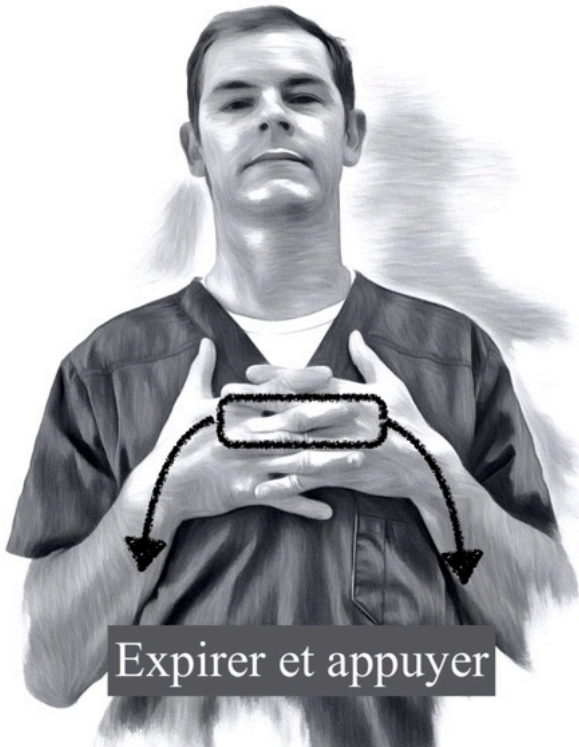


1~2 Kg



Charles GOLFIER  
OSTÉOPATHE D.O.  
101 bis av. Montjovis - 87100 LIMOGES  
Tél. 05 55 77 65 20  
RPPS : 10010618220

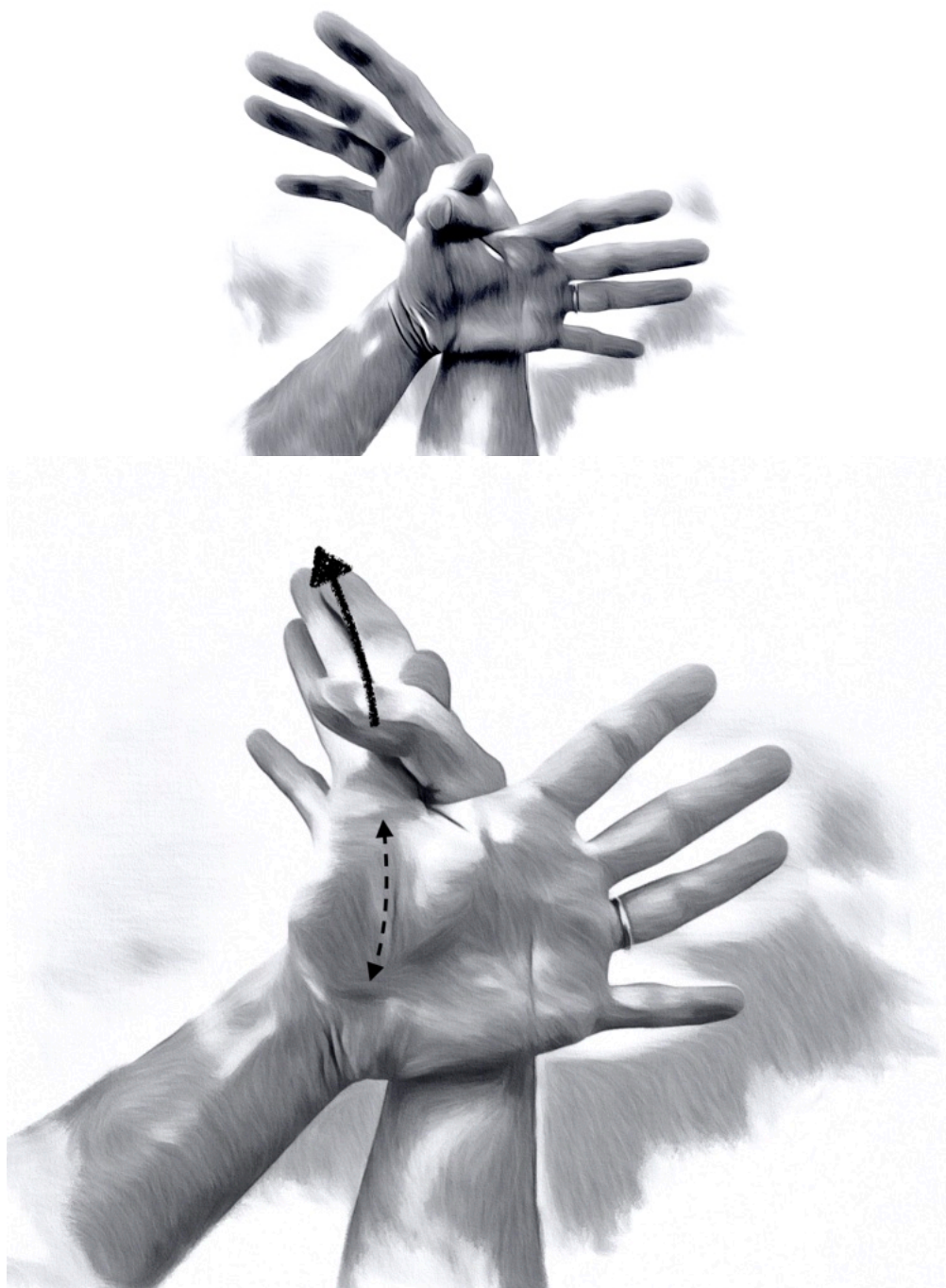
# Aponévrose cervicale



Charles GOLFIER  
OSTÉOPATHE D.O.  
101 bis av. Montjovis - 87100 LIMOGES  
Tél. 05 55 77 65 20  
RPPS : 10010618220



# Étirement de l'abducteur du Pouce

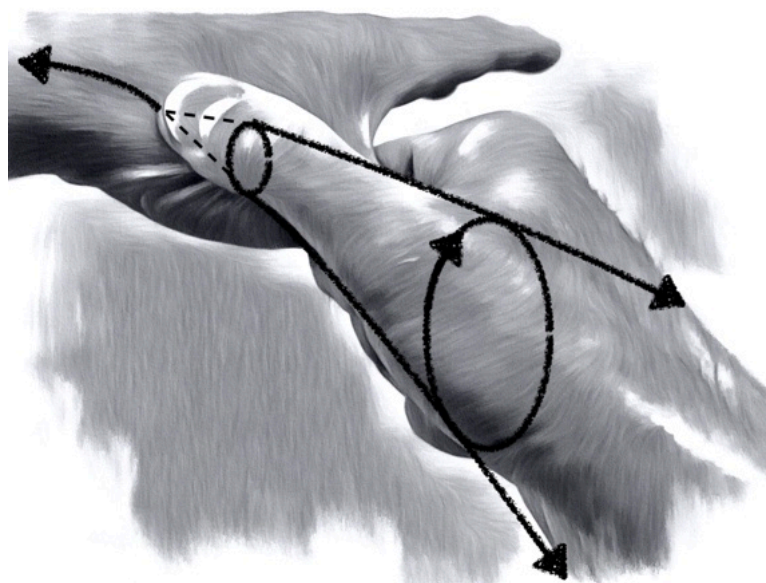


- Mise en tension douce et progressive
- **Étirer** doucement sur l'**expiration**
- **Maintenir l'étirement** et le **relâchement** du muscle sur l'**inspiration**
- Durée de l'étirement : **30 s**



Charles GOLFIER  
OSTÉOPATHE D.O.  
101 bis av. Montjovis - 87100 LIMOGES  
Tél. 05 55 77 65 20  
RPPS : 10010618220

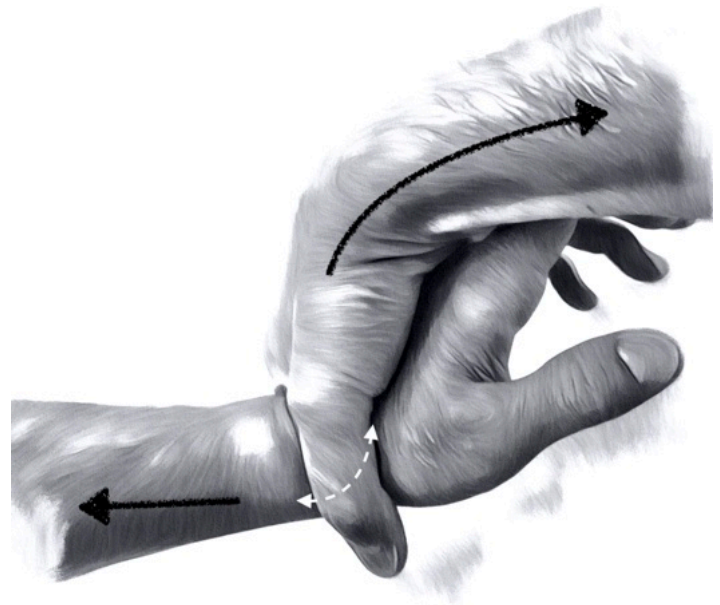
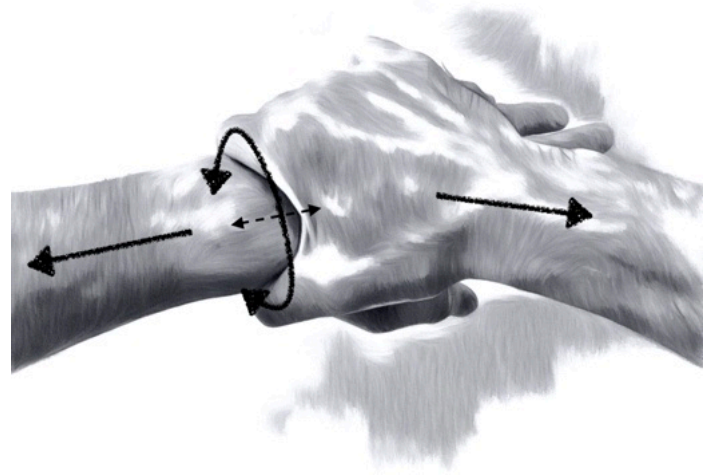
# Décoaptation Pouce & Mobilisation



Charles GOLFIER  
OSTÉOPATHE D.O.  
101 bis av. Montjovis - 87100 LIMOGES  
Tél. 05 55 77 65 20  
RPPS : 10010618220



# Décoaptation et mobilisation du poignet



Charles GOLFIER  
OSTÉOPATHE D.O.  
101 bis av. Montjovis - 87100 LIMOGES  
Tél. 05 55 77 65 20  
RPPS : 10010618220

# Ouverture de hanche



allonger la jambe en gardant  
le pied dans l'axe

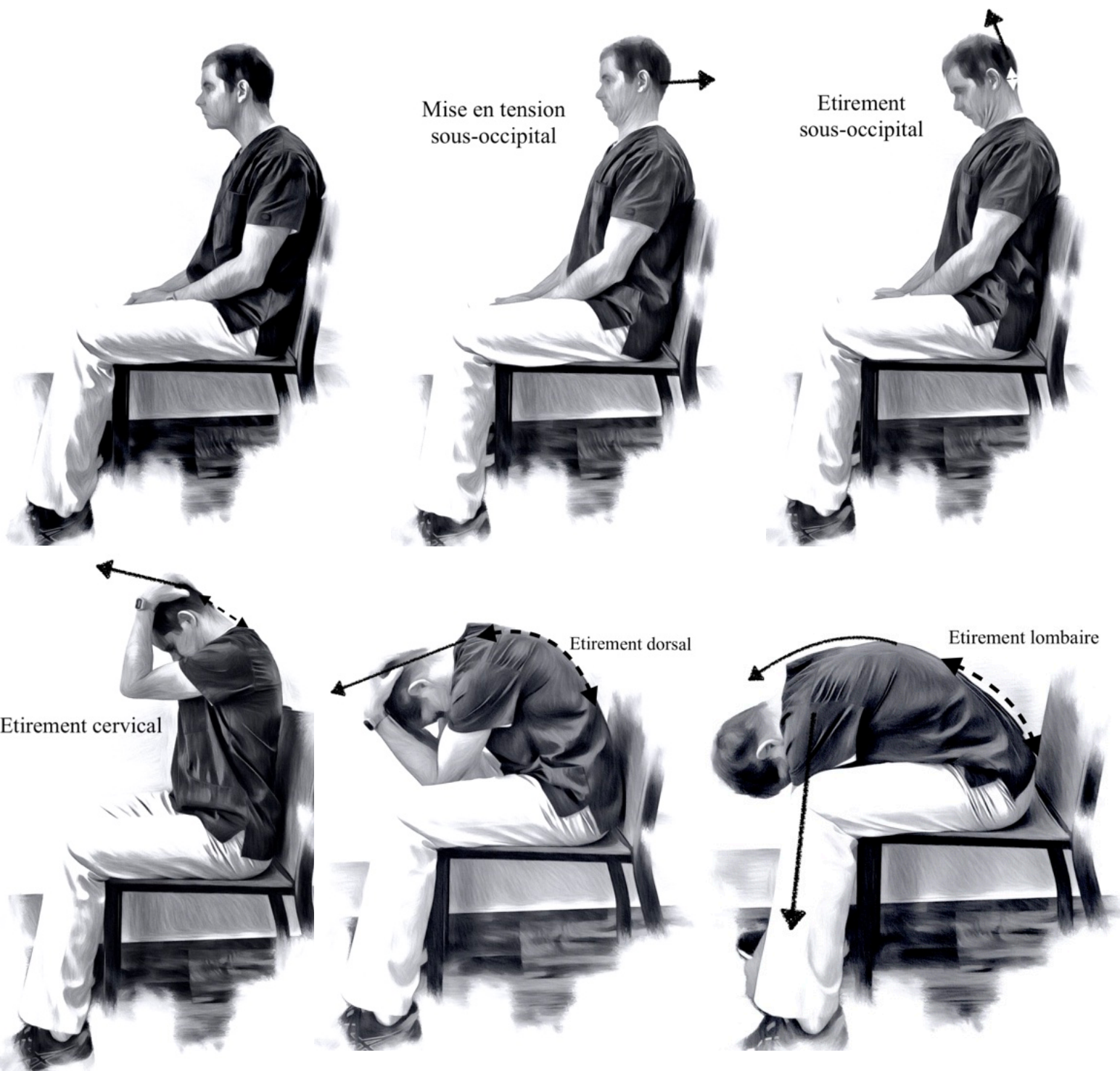
- La cuisse doit être la plus relâchée possible
- Le genou reste toujours en contact avec le sol
- Le mouvement d'allongement se fait doucement



Charles GOLFIER  
OSTÉOPATHE D.O.  
101 bis av. Montjovis - 87100 LIMOGES  
Tél. 05 55 77 65 20  
RPPS : 10010618220



# Etirement Chaîne Postérieure



- Mise en tension douce et progressive
- **Étirer** doucement sur l'**expiration**
- **Maintenir l'étirement** et le **relâchement** des muscles sur l'**inspiration**
- Durée de l'étirement : **30 s**



Charles GOLFIER  
OSTÉOPATHE D.O.  
101 bis av. Montjovis - 87100 LIMOGES  
Tél. 05 55 77 65 20  
RPPS : 10010618220



# Etirement Chaîne Membre Supérieur (TMS, NCB)

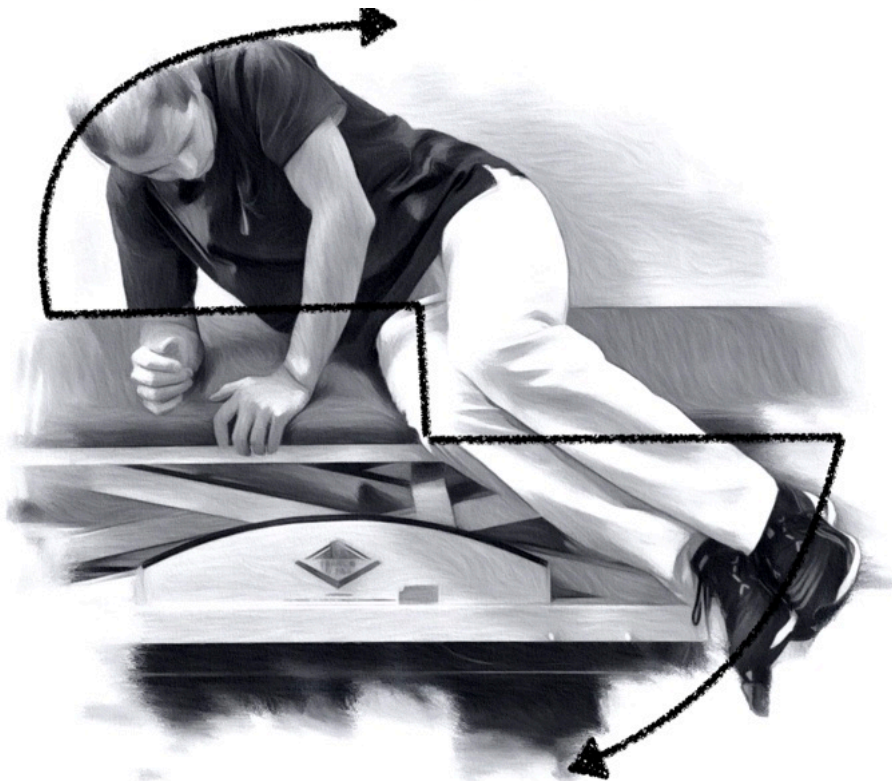
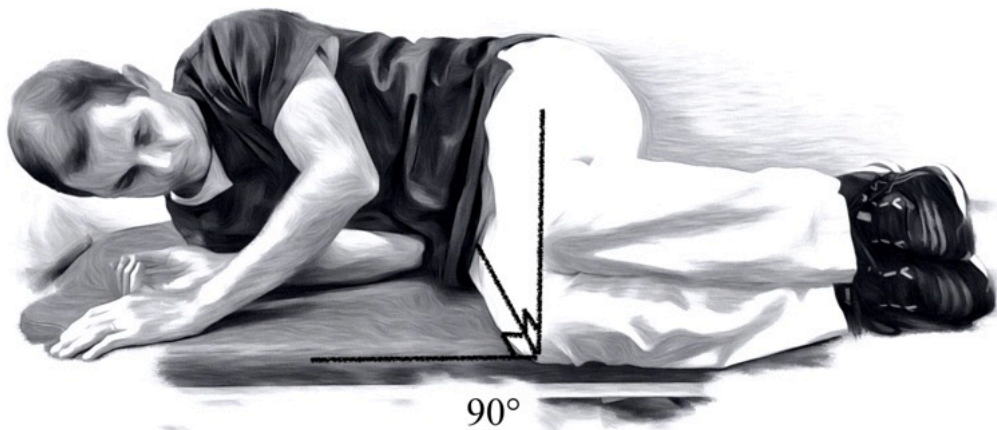


- Mise en tension douce et progressive
- **Étirer** doucement sur l'**expiration**
- **Maintenir l'étirement** et le **relâchement** des muscles sur l'**inspiration**
- Durée de l'étirement : **30 s**
- **Sortie d'étirement progressif**



Charles GOLFIER  
OSTÉOPATHE D.O.  
101 bis av. Montjovis - 87100 LIMOGES  
Tél. 05 55 77 65 20  
RPPS : 10010618220

# Lever du lit



Charles GOLFIER  
OSTÉOPATHE D.O.  
101 bis av. Montjovis - 87100 LIMOGES  
Tél. 05 55 77 65 20  
RPPS : 10010618220



# Se lever & S'asseoir



Charles GOLFIER  
OSTÉOPATHE D.O.  
101 bis av. Montjovis - 87100 LIMOGES  
Tél. 05 55 77 65 20  
RPPS : 10010618220



## Conclusion

La mobilisation articulaire et les étirements musculaires constituent des outils simples et accessibles pour entretenir votre corps au quotidien. Réalisés avec régularité, ils favorisent une meilleure souplesse, préviennent certaines douleurs et contribuent à améliorer la qualité de vos mouvements. Ces exercices, lorsqu'ils sont pratiqués en respectant vos limites et en restant à l'écoute de vos sensations, permettent également de renforcer la conscience corporelle et de participer activement à votre bien-être.

Il est important de rappeler que la constance prime sur l'intensité : quelques minutes par jour peuvent suffire à obtenir des bénéfices durables. Chaque organisme réagit différemment, il convient donc d'adapter la pratique à votre rythme, à votre âge et à votre condition physique.

Enfin, ce guide ne constitue qu'une base : il ouvre la porte à un travail plus global sur la mobilité, la posture et l'équilibre. Pour ceux qui souhaitent aller plus loin, il existe de nombreuses approches complémentaires (renforcement musculaire, exercices respiratoires, travail de proprioception...) qui peuvent enrichir votre routine et vous aider à optimiser vos résultats.

L'essentiel reste de rester actif, curieux et à l'écoute de votre corps, afin de progresser en douceur vers plus de confort et de liberté dans vos mouvements.

Si vous avez des questions ou besoin de précisions, vous pouvez me contacter :

par mail : [charles.golfier.osteopathe@gmail.com](mailto:charles.golfier.osteopathe@gmail.com)  
via la messagerie Doctolib Charles Golfier  
par téléphone : 05 55 77 65 20

Charles Golfier  
Ostéopathe D.O.

