

Annexe 2 – Prise en charge Zeudiak

Zeudiak Palpatoire avant PEC	Insertion proxi		Insertion distale		Tension moyenne zone	MASSAGE + STRETCHING 12/10	
	Droite	Gauche	Droite	Gauche			
Grand droit d. de la tête	4	4	4	5	Nuque	Friction digitale, pétrissage en roulement	
Obl. crânial de la tête	4	4	4	5	4,25		
Obl. caudal de la tête	4	4	4	5			
Subclavier	5	3	4	4	Epaule		
Supra-épineux	4	4	4	4	3,823529412		
Infra-épineux	3	3	4	3			
Deltoïde	3	3	4	3			PR,PF,Décordage, EI
Biceps brachial	4	3	4	3			
Tric. brachial ch. long	4	4	4	4		Point fixe, EI, PR	
Tric. brachial ch. latéral	4	4	4	4			
Trapèze thoracique	5	4	5	4			
Dentelé ventral du thorax	X	X	4	4			
Fessier moyen	3	4	3	4	Fessiers		
Fessier superficiel	3	3	3	3	3,25		
Glutéo-fémoral	4	4	4	4	Fém. caudaux		
Biceps fémoral	4	4	4	4	4		
Semi tendineux	4	4	5	5			
Semi membraneux	3	3	4	4			
Gracile	3	4	4	5	Add. cuisse		
Sartorius	3	4	4	5	4		
Tenseur du fascia lata	5	5	4	4	Fém. craniaux		
Quad. fémoral v. médial	3	3	4	4	3,75		
Quad. fémoral v. latéral	3	3	4	4			
Droit de la cuisse	3	3	4	4			
Obl Interne de l'abdomen	5	4	3	4	Abdominaux		
Obl externe de l'abdomen	4	4	4	4	4		
Brachiocéphalique	4	3	3	3	3,25	PT	
Splenius	4	4	5	4	Ext. cervicaux		
Dentelé cervical	5	4	3	3	4,25		
Rombhoïde	5	4	5	4			
Trapèze cervical	5	4	5	4		PB	
Ext radial du carpe	3	3	2	2	Ext. antérieur		
Ext dorsal du doigt	3	3	2	2	2,416666667		
Ext latéral du doigt	2	3	2	2			
Ulnaire latéral	2	3	2	2	Fléch. antérieur		
Fléch ulnaire du carpe	3	3	2	2	2,416666667		
Fléch superficiel du doigt	3	3	2	2			
Pectoral ascendant	3	3	3	3	Pectoraux		
Pectoral descendant	3	3	4	4	3,25		
Pectoral transverse	3	3	4	3			
Grand dorsal	5	4	5	5	Ext.TL		PR
Epineux	4	4	3	3	3,8125	PRESSION GLISSEE	
Longissimus	4	4	3	3			
Ilio costal	4	4	3	3			
Gastrocnémien	5	5	4	4	4,5		
Long ext du doigt	3	3	3	3	3		
STRETCHING : EPAULE PROTRACTION HAUTE COURTE, PROTRACTION + ADDUCTION, PROTRACTION LONGUE BASSE, TRANSLATION HORIZONTALE POTERIEUR STERNUM (STERNUM)							

Annexe 2 – Prise en charge Zeudiak

Zeudiak Palpatoire 19/10	Insertion proxi		Insertion distale		Tension moyenne zone	DRAIN'SPORT + MASSAGE + STRETCHING
	Droite	Gauche	Droite	Gauche		
Grand droit d. de la tête	4	4	4	5	Nuque	Friction digitale, pétrissage en roulement
Obl. crânial de la tête	4	4	4	5	4,25	
Obl. caudal de la tête	4	4	4	5		
Subclavier	5	5	4	4	Epaule	3,823529412
Supra-épineux	5	4	4	4		
Infra-épineux	4	3	4	3		
Deltoïde	4	3	4	3		
Biceps brachial	3	3	4	3		
Tric. brachial ch. long	4	3	4	4		
Tric. brachial ch. latéral	3	3	4	4		
Trapèze thoracique	4	4	5	4		
Dentelé ventral du thorax	X	X	4	4		
Fessier moyen	4	3	3	4	Fessiers	
Fessier superficiel	3	3	3	3	3,25	
Glutéo-fémoral	3	3	4	4	Fém.caudaux	
Biceps fémoral	3	3	4	4	3,625	PB DECORDAGE
Semi tendineux	3	3	5	5		
Semi membraneux	3	3	4	4		
Gracile	3	3	4	5	Add. cuisse	PR, PB
Sartorius	3	3	4	5	3,75	
Tenseur du fascia lata	4	4	4	4	Fém. craniaux	3,625
Quad. fémoral v. médial	3	3	4	4		
Quad. fémoral v. latéral	3	3	4	4		
Droit de la cuisse	3	3	4	4		
Obl Interne de l'abdomen	4	3	3	4	Abdominaux	3,25
Obl externe de l'abdomen	2	2	4	4		
Brachiocéphalique	3	3	3	3	3	Ext. cervicaux
Splenius	3	3	5	4		
Dentelé cervical	5	5	3	3	4,3125	PB, PR, DECORDAGE
Rombhoïde	5	5	5	4		
Trapèze cervical	5	5	5	4		
Ext radial du carpe	2	3	2	2	Ext. antérieur	2,166666667
Ext dorsal du doigt	2	3	2	2		
Ext latéral du doigt	2	2	2	2		
Ulnaire latéral	2	2	2	2	Fléch. Antérieur	
Fléch ulnaire du carpe	3	3	2	2	2,333333333	Pectoraux
Fléch superficiel du doigt	3	3	2	2		
Pectoral ascendant	3	3	3	3	3,25	3,25
Pectoral descendant	3	3	4	4		
Pectoral transverse	3	3	4	3		PR distal, friction palmaire en proximal
Grand dorsal	4	4	5	5	Ext. TL	
Epineux	4	4	3	3	3,75	3,75
Longissimus	4	4	3	3		
Ilio costal	4	4	3	3		
Gastrocnémien	4	3	4	4	3,75	
Long ext du doigt	3	3	3	3	3	

STRETCHING EPAULE : PROTRACTION HAUTE COURTE, FLEXION GARROT ET THORACO-LOMBAIRE

Annexe 2 – Prise en charge Zeaudiak

Zeaudiak Palpatoire 26/10	Insertion proxi		Insertion distale		Tension moyenne zone	MASSAGE + STRETCHING	
	Droite	Gauche	Droite	Gauche			
Grand droit d. de la tête	4	4	3	3	Nuque	FRICTION, POINT FIXE, DECORDAGE	
Obl. crânial de la tête	4	4	3	3	3,5		
Obl. caudal de la tête	4	4	3	3			
Subclavier	5	5	4	4	Epaule		
Supra-épineux	5	4	4	4	3,705882353		
Infra-épineux	4	3	3	4			
Deltoïde	4	3	3	3			
Biceps brachial	3	3	4	4			
Tric. brachial ch. long	4	3	4	3			
Tric. brachial ch. latéral	3	3	3	3			
Trapèze thoracique	4	4	4	4			
Dentelé ventral du thorax	X	X	4	4			
Fessier moyen	4	3	4	3			Fessiers
Fessier superficiel	3	3	3	3		3,25	
Glutéo-fémoral	3	3	3	2	Fém. caudaux		
Biceps fémoral	3	3	3	2	2,9375		
Semi tendineux	3	3	4	3			
Semi membraneux	3	3	3	3			
Gracile	3	3	3	3	Add. cuisse		
Sartorius	3	3	4	3	3,125		
Tenseur du fascia lata	4	4	3	3	Fém. crâniaux		
Quad. fémoral v. médial	3	3	3	3	3,125		
Quad. fémoral v. latéral	3	3	3	3			
Droit de la cuisse	3	3	3	3			
Obl Interne de l'abdomen	4	3	3	3	Abdominaux		
Obl externe de l'abdomen	2	2	2	2	2,625		
Brachiocéphalique	3	3	3	3	3		PT, EI
Splenius	3	3	3	3	Ext. cervicaux		POINT FIXE, EI PB,
Dentelé cervical	5	5	3	4	4,25		
Rombhoïde	5	5	4	5			
Trapèze cervical	5	5	5	5			
Ext radial du carpe	2	3	2	2	Ext. antérieur		
Ext dorsal du doigt	2	3	2	2	2,166666667		
Ext latéral du doigt	2	2	2	2			
Ulnaire latéral	2	2	2	2	fléch. Antérieur		
Fléch ulnaire du carpe	3	3	3	3	2,666666667		
Fléch superficiel du doigt	3	3	3	3			
Pectoral ascendant	3	3	3	3	Pectoraux	PB	
Pectoral descendant	3	3	4	3	3,083333333		
Pectoral transverse	3	3	3	3			
Grand dorsal	4	4	4	4			Ext TL
Epineux	4	4	3	3	3,625	PB	
Longissimus	4	4	3	3			
Ilio costal	4	4	3	3			
Gastrocnémien	4	3	4	4	3,75		
Long ext du doigt	3	3	3	3	3		
STRETCHING : ENCOLURE JUSQU'À C4 DROITE ET GAUCHE EPAULE: PROTRACTION HAUTE COURTE, HAUTE INTERMEDIAIRE ET LONGUE BASSE, RETRACTION HAUTE COURTE						DOULEUR BRACHIO PROXI DROITE	

Annexe 2 – Prise en charge Zeaudiak

Zeaudiak Palpatoire 01/11	Insertion proxi		Insertion distale		Tension moyenne zone	MASSAGE + STRETCHING
	Droite	Gauche	Droite	Gauche		
Grand droit d. de la tête	4	5	4	4	Nuque	
Obl. crânial de la tête	4	5	4	4	4,25	
Obl. caudal de la tête	4	5	4	4		
Subclavier	4	4	3	4	Epaule	
Supra-épineux	4	4	4	3	3,705882353	
Infra-épineux	4	4	4	3		
Deltoïde	4	4	4	4		
Biceps brachial	4	4	3	3		
Tric. brachial ch. long	4	4	4	3		FRICTION DIGITALE
Tric. brachial ch. latéral	3	3	3	3		
Trapèze thoracique	4	4	4	4		
Dentelé ventral du thorax	X	X		4	4	
Fessier moyen	3	3	3	3	Fessiers	
Fessier superficiel	3	3	3	3	3	
Glutéo-fémoral	4	4	3	3	Fém. caudaux	PB
Biceps fémoral	4	4	3	3	3,75	
Semi tendineux	4	4	4	4		
Semi membraneux	4	4	4	4		
Gracile	3	3	4	4	Add. cuisse	
Sartorius	3	3	3	3	3,25	
Tenseur du fascia lata	4	4	3	3	Fém. crâniaux	
Quad. fémoral v. médial	3	3	3	3	3,125	
Quad. fémoral v. latéral	3	3	3	3		
Droit de la cuisse	3	3	3	3		
Obl Interne de l'abdomen	4	4	4	4	Abdominaux	GC CAR
Obl externe de l'abdomen	3	3	3	3	3,5	
Brachiocéphalique	4	3	3	3	3,25	
Splenius	3	4	4	4	Ext. cervicaux	
Dentelé cervical	4	4	4	3	4,0625	PT FIXE, EI
Rombhoïde	5	5	5	4		
Trapèze cervical	4	4	4	4		
Ext radial du carpe	3	3	3	2	Ext. antérieur	
Ext dorsal du doigt	3	3	3	2	2,5	
Ext latéral du doigt	2	2	2	2		
Ulnaire latéral	2	2	2	2	fléch. Antérieur	
Fléch ulnaire du carpe	3	3	2	2	2,333333333	
Fléch superficiel du doigt	3	3	2	2		
Pectoral ascendant	3	3	3	4	Pectoraux	PB
Pectoral descendant	3	3	4	3	3,166666667	
Pectoral transverse	3	3	3	3		
Grand dorsal	4	3	4	3	Ext. TL	FR. DIGI&P, EI, PR
Epineux	4	4	4	3	3,6875	PG, TAPOTEMENT, DECORDAGE,
Longissimus	4	4	4	3		
Ilio costal	4	4	4	3		
Gastrocnémien	4	4	4	4	4	
Long ext du doigt	3	3	3	3	3	
STRETCHING : FLEXION ET EXTENSION THORACO-LOMBAIRE, PROTACTION ANTERIEUR HAUTE COURTE ET LONGUE BASSE						DOULEUR MASSE COMMUNE GAUCHE DISTAL + OBLIQUE INTERNE GAUCHE +++

Annexe 2 – Prise en charge Zeaudiak

Zeaudiak Palpatoire 06/11	Insertion proxi		Insertion distale		Tension moyenne zone	
	Droite	Gauche	Droite	Gauche		
Grand droit d. de la tête	4	4	3	4	Nuque	
Obl. crânial de la tête	4	4	3	4	3,75	
Obl. caudal de la tête	4	4	3	4		
Subclavier	3	3	4	4	Epaule	
Supra-épineux	4	4	3	4	3,647058824	
Infra-épineux	3	4	3	4		
Deltoïde	3	4	4	3		
Biceps brachial	3	3	4	4		
Tric. brachial ch. long	3	3	4	3		
Tric. brachial ch. latéral	3	3	3	3		
Trapèze thoracique	5	5	5	5		
Dentelé ventral du thorax	X	X	4	4		
Fessier moyen	3	4	3	4		Fessiers
Fessier superficiel	3	3	3	3		3,25
Glutéo-fémoral	3	3	3	3	Fém. caudaux	
Biceps fémoral	3	3	3	3	3,3125	
Semi tendineux	3	4	4	4		
Semi membraneux	3	3	4	4		
Gracile	4	4	4	4	Add. cuisse	
Sartorius	4	4	4	4	4	
Tenseur du fascia lata	4	4	4	4	Fém. crâniens	
Quad. fémoral v. médial	3	4	4	4	3,875	
Quad. fémoral v. latéral	4	4	4	4		
Droit de la cuisse	3	4	4	4		
Obl Interne de l'abdomen	4	4	4	5	Abdominaux	
Obl externe de l'abdomen	3	2	3	4	3,625	
Brachiocéphalique	3	3	3	3	3	
Splenius	3	3	4	4	Ext. cervicaux	
Dentelé cervical	5	5	4	4	4,4375	
Rombhoïde	5	5	5	4		
Trapèze cervical	5	5	5	5		
Ext radial du carpe	3	3	2	2	Ext. antérieur	
Ext dorsal du doigt	3	3	2	2	2,333333333	
Ext latéral du doigt	2	2	2	2		
Ulnaire latéral	2	2	2	2	fléch. antérieur	
Fléch ulnaire du carpe	3	3	3	3	2,666666667	
Fléch superficiel du doigt	3	3	3	3		
Pectoral ascendant	4	4	4	4	pectoraux	
Pectoral descendant	3	3	4	4	3,666666667	
Pectoral transverse	4	4	3	3		
Grand dorsal	5	4	4	5	Ext. TL	
Epineux	4	4	4	4	4,125	
Longissimus	4	4	4	4		
Ilio costal	4	4	4	4		
Gastrocnémien	4	4	4	4	4	
Long ext du doigt	3	3	4	4	3,5	
Course le 03/11					DOULEUR OBLIQUE INTERNE GAUCHE ++ ET DISTAL DENTELE VENTRAL DU THORAX D&G	