

# **Instabilité posturale ?**

## **Par Steve Dubé Bsc Nd**

### **1- Mauvais alignement du gros orteil lors du cycle de la marche**

Assurez-vous que vos gros orteils pointent vers l'avant et non sur les côtés. Si c'est le cas, il y a un mécanisme de compensation qui peut mener à une différence dans la longueur des jambes.

### **2- Usure anormale des souliers**

Si le côté latéral de vos souliers a une usure anormale (angle très prononcé du côté extérieur ou intérieur de la semelle du soulier), c'est que vous avez une asymétrie et une instabilité au niveau des jambes et du bassin.

### **3- Le tendon d'Achille prend une forme semi-circulaire (comme un arc)**

Il serait très important de vérifier si votre pied, lors de la marche, a tendance à être en pronation (pied roule vers l'intérieur). Si c'est le cas, c'est qu'il y a pronation excessive.

### **4- Votre arche de pieds est plus élevée que la normale**

Pour vérifier la hauteur de votre arche, il suffit de glisser les doigts en dessous de celle-ci. Si vos doigts passent, votre arche est probablement normale. Si cela bloque, il y a de bonne chance que vous ayez les genoux en rotation interne.

### **5- Rotation interne des genoux**

Si vos genoux sont en rotation interne vous avez des chances d'avoir une accélération déficience dans cette région. Aussi, cela indique que votre muscle de la cuisse interne (vastus médialis) est faible.

Je vous rappelle que ce ne sont que des indicateurs. Avant d'entreprendre un programme d'entraînement, il serait sage de vous faire évaluer par un kinésiologue. Une évaluation de votre posture et de votre biomécanique est fortement suggérée dans le but d'optimiser vos résultats et de réduire, voir éliminer, tout risque de blessures. Pour plus de renseignements sur notre évaluation, n'hésitez pas à nous contacter. Il nous fera plaisir de répondre à vos questions.

Steve Dube training system 2008