

STRAIN et COUNTERSTRAIN - Techniques de JONES

DEFINITION et BASES PHYSIOLOGIQUES

C'est une technique ostéopathique **douce et atraumatique** dont le but est de traiter les dysfonctions somatiques en plaçant **passivement** l'articulation puis en la **maintenant** dans une **position telle que les tensions myo-fasciales soient minimales**. On parle aussi parfois de **position de confort maximal** lorsqu'on fait référence à la méthode de Jones. Pour chaque dysfonction, il existe une technique de correction spécifique.

Le mode d'action passe notamment par la **régulation de l'activité des propriocepteurs** contenus dans les muscles responsables de la dysfonction.

L'OSTÉOPATHIE FONCTIONNELLE

L'ostéopathie fonctionnelle comprend plusieurs types de techniques, qui ont été mises au point par différents ostéopathes américains autour des années 1940. Ces techniques, initialement complètement empiriques, ont des fondements neuro-physiologiques qui ont été mis en évidence ultérieurement dans les années 1975, par Irvin Korr, neurophysiologiste américain qui a beaucoup travaillé sur le concept ostéopathique et auteur de la théorie de la facilitation neuronale. Dans ce concept, la **dysfonction** somatique n'est **pas seulement** considérée comme **ostéo-articulaire**, mais également comme **neuro-musculaire**.

Leur plus grande particularité est qu'**elles n'utilisent ni la mise en tension, ni la manipulation** des tissus pour effectuer la correction des dysfonctions. A l'inverse, le praticien cherche à **placer** puis à **maintenir** le sujet dans un **positionnement** statique particulier, caractérisé par une **tension myo-fasciale minimale** au niveau de la dysfonction spécifique qu'il présente. Il n'y a **pas** de recherche de **barrière motrice**.

A côté de Jones, d'autres ostéopathes américains ont également décrit des techniques fonctionnelles personnelles différentes de celles de Jones, mais basés sur des principes proches: **Chapman, Hoover, Johnston, Mac Laughlin...**

APPLICATIONS PRATIQUES

Quelques exemples de points de tension et de positions de correction selon Jones

Pour le rachis cervical



Pour le rachis lombaire

