

Terme	Définition
Amplitude active	Amplitude qu'on atteint et qu'on tient avec ses propres muscles, sans aide extérieure.
Amplitude passive	Amplitude atteinte avec une aide : gravité, mains, sangle, mur, partenaire.
Amplitude utile	Amplitude que l'on peut atteindre, contrôler et quitter dans le geste souhaité.
Anneau fibreux	Partie périphérique du disque, faite de couches de fibres croisées.
Carré des lombes	Muscle profond entre la crête iliaque, les lombaires et la 12e côte ; participe à l'inclinaison.
Cisaillement	Tendance de deux parties voisines à glisser l'une par rapport à l'autre.
Cocontraction	Activation simultanée de muscles aux actions opposées.
Compensation	Mouvement d'une autre zone qui remplace un mouvement limité (ex. : le bas du dos à la place du thorax).
Compression	Charge qui rapproche les structures.
Concentrique	Le muscle produit une force en se raccourcissant (créer).
Diaphragme	Principal muscle de l'inspiration ; participe aussi à la gestion des pressions.
Disque intervertébral	Tissu entre deux vertèbres qui transmet les charges et se déforme avec les mouvements.
Dissociation	Mouvement d'une région par rapport à une autre (ex. : thorax qui tourne, bassin stable).
Érecteurs du rachis	Groupe de muscles du dos (iliocostal, longissimus, épineux) : extension, inclinaison, maintien.
Ex vivo	Tissus prélevés et testés hors du corps.
Excentrique	Le muscle produit une force en s'allongeant (freiner).

Terme	Définition
Facette articulaire	Petite articulation à l'arrière de deux vertèbres, qui guide et limite le mouvement.
Foramen intervertébral	Ouverture latérale entre deux vertèbres, par laquelle sort un nerf spinal.
Inclinaison latérale	Déplacement du tronc vers un côté.
Isométrique	Le muscle produit une force sans mouvement visible (maintenir).
Ligament	Tissu qui relie deux os et contient le mouvement ; il ne se contracte pas.
Mobilité	Capacité à atteindre, contrôler et quitter une amplitude par ses propres muscles.
Mobilité globale	Capacité à répartir le mouvement dans toute la chaîne, des pieds à la tête.
Multifides	Faisceaux musculaires profonds qui contrôlent les mouvements entre les vertèbres.
Noyau pulpeux	Partie centrale du disque, riche en eau.
Obliques	Muscles du flanc (externe et interne) qui produisent et freinent la rotation et l'inclinaison.
Pivot	Changement d'orientation du corps entier, pieds et hanches compris.
Raideur mécanique	Résistance d'un tissu à la déformation, différente du sentiment de raideur.
Rotation axiale	Rotation autour de l'axe vertical du corps.
Rotations articulaires contrôlées	Grands cercles lents d'une articulation, le plus loin possible, sans compenser.
Souplesse	Amplitude qu'une articulation peut atteindre, souvent avec une aide extérieure.
Tolérance à l'étirement	Intensité de sensation acceptée avant d'arrêter l'étirement.
Transverse	Muscle abdominal le plus profond ; participe à la tenue du tronc.