Évaluation Complète

Préparé pour:

Frank Marotte

20 janvier 2025

Biotonix Posture

25 Rue Ste Catherine, Montreal, Québec, Canada

Evaluateur:

My Evaluator

Les informations comprises dans ce rapport ont été développées dans le but de faire une analyse biomécanique de votre posture. Ce rapport n'a pas été conçu dans le but de faire le diagnostic de maladies ou blessures sérieuses reliées au cou ou à la colonne vertébrale. Si vous croyez avoir une blessure ou une maladie affectant votre cou ou votre colonne vertébrale, avisez votre professionnel de la santé immédiatement.

Copyright© 2025 SOLUTIONS BIOTONIX Inc. Tous droits réservés.

Identification

de client: MARF950519-00
Nom: Frank Marotte
Date de naissance: 19 mai 1995
Grandeur: 73 po
Poids: 193 lb

Sexe: Homme
Niveau d'activité: Élevé
Evaluateur: My Evaluator

Note:
left knee pain

Votre évaluation de posture: Droit au but

Vous êtes-vous déjà arrêté pour observer la façon dont pousse un arbre? Remarquez comment les branches s'harmonisent autour du tronc de façon symétrique. Cette posture permet aux branches d'avoir la force nécessaire pour affronter les effets du vent et de la gravité.

Posture

Une posture optimale nous permet de fonctionner plus efficacement. Lors d'une posture idéale chez l'être humain en vue latérale, la ligne de plomb descend en passant de l'oreille à l'épaule, du centre du bassin au centre du genou et finalement à la partie antérieure (avant) de la cheville. Les segments corporels tels la tête, le tronc, le bassin ainsi que les genoux, correspondent à des boîtiers empilés les uns sur les autres. Les déviations de ce positionnement peuvent entraîner des conséquences néfastes pour votre santé et votre bien-être. En rétablissant l'alignement des segments, vous améliorez votre état et votre apparence.

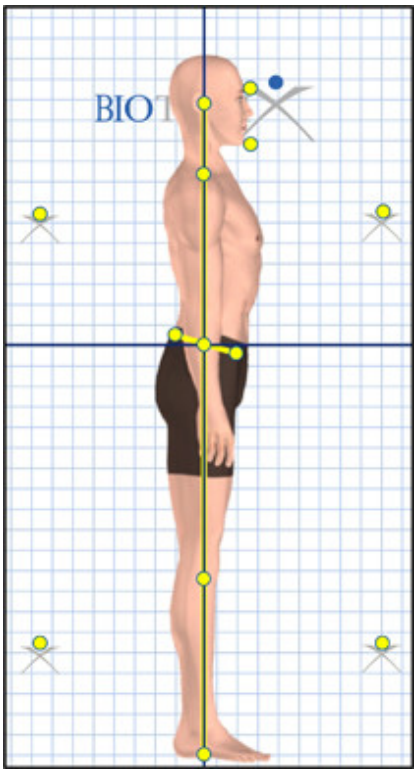
Votre évaluation de la posture

La première section du rapport vous explique les détails entourant les déviations observées ainsi que les répercussions de ces écarts au niveau de la colonne vertébrale. Vous pourrez apercevoir vos photos prises lors de l'analyse dans les différentes vues : latérale, antérieure et postérieure ainsi que les mesures correspondantes aux déplacements de la ligne de plomb. Vous pourrez également observer la projection de votre centre de gravité révélant le positionnement de votre corps au-dessus de vos pieds.
Assurez-vous de bien revoir vos résultats avec votre professionnel de santé pour vous assurer que vous comprenez l'évaluation.
Ce logiciel est un système d'évaluation biomécanique qui analyse la posture en utilisant une technologie innovatrice. Ce rapport n'a pas été conçu dans le but de faire le diagnostic de maladies ou de blessures sérieuses au cou ou à la colonne vertébrale. Si vous croyez avoir une blessure ou une maladie affectant votre cou ou votre colonne vertébrale, avisez votre professionnel de la santé immédiatement.

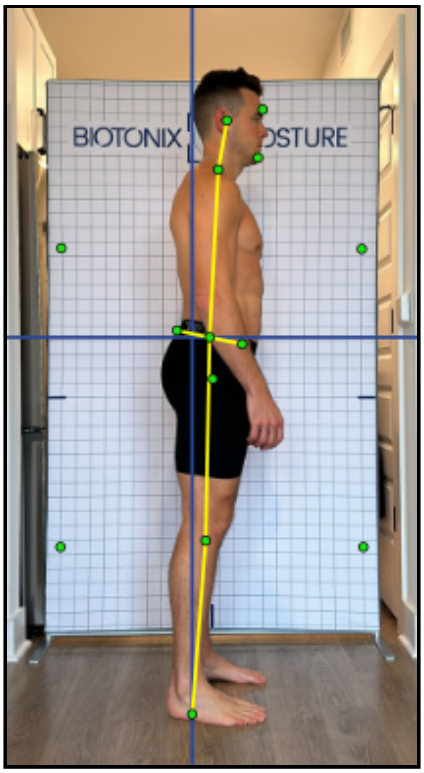
Votre programme d'exercices correctifs

La seconde section de ce rapport vous propose un programme personnalisé d'exercices réparti sur une période de 10 semaines. Le programme comporte des exercices d'étirement et de renforcement musculaires axés sur les déviations mentionnées et selon un ordre de priorités. Le principal objectif de cette évaluation est de balancer les activités musculaires auprès des articulations et des segments corporels afin de tendre vers une posture optimale. Afin d'obtenir une symétrie musculaire, il vous faudra étirer certains muscles alors que d'autres seront à renforcer puisque la plupart des problèmes rencontrés sont une conséquence d'un sur-développement musculaire.
Assurez-vous de communiquer avec votre professionnel de la santé afin de bien comprendre tous les paramètres (intensité, fréquence...) des exercices suggérés et de vérifier l'exactitude des mouvements. Avant d'exécuter vos exercices, il est recommandé d'introduire une période d'échauffement et de respirer profondément lors de l'exécution de ces derniers.

Vue du côté (latérale)



Posture idéale

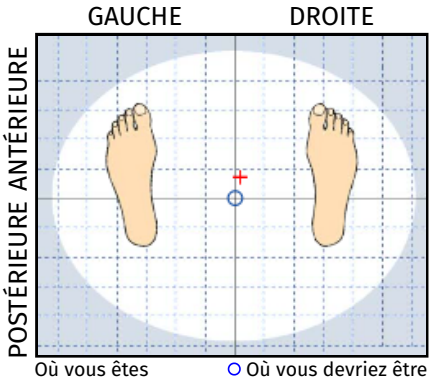


20 janvier 2025

À combien de degrés vous êtes de la verticale	Angle
Tête - épaules	10.1° Antérieure
Épaules - bassin	3° Antérieure
Hanches - genoux	2.5° Antérieure
Genoux - pieds	4.4° Antérieure
À combien de degrés vous êtes de l'horizontale	**Angle**
Bassin	11.7° Antérieure
À quelle distance vous êtes de la verticale	**Distance**
Tête	9.3 cm Antérieure
Épaules	7 cm Antérieure
Bassin	4.7 cm Antérieure
Hanches	5.5 cm Antérieure
Genoux	3.6 cm Antérieure

Note: Il existe un angle normal de 10° vers l'avant entre les marqueurs postérieur et antérieur du bassin. Un angle plus grand que 15° indique une antéversion du bassin et un angle inférieur à 5° indique une rétroversion du bassin

Projection du centre de gravité

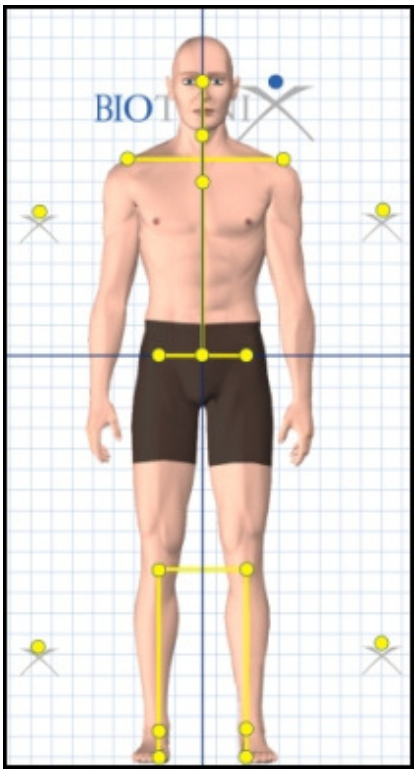


Déplacement	Direction	Distance
Gauche-droite	1.3 cm	Droite
Antérieur-postérieur	5.3 cm	Antérieure
Distance du centre	5.5 cm	Aucune

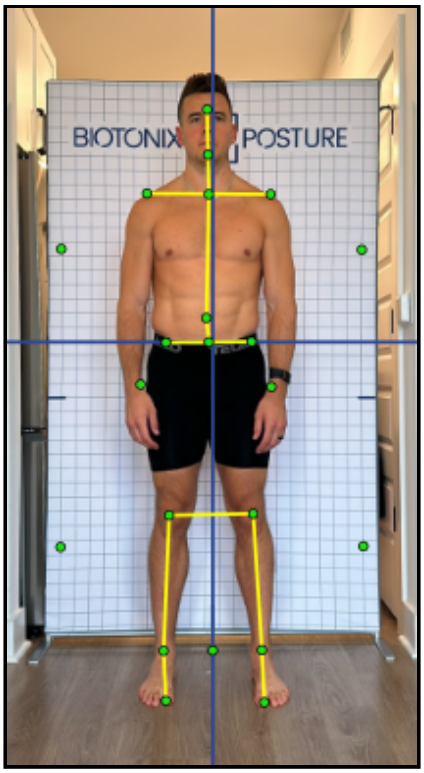
Moments de force et forces de compression

Segment	Poids réel	Bras de levier	Moment de force	Force de compression	Poids effectif
Tête	7.1 kg	2.3 cm	1.6 Nm	110 N	11.2 kg
Tête et Tronc	50.6 kg	1.1 cm	5.5 Nm	606.8 N	61.9 kg

Vue de l'avant (antérieure)



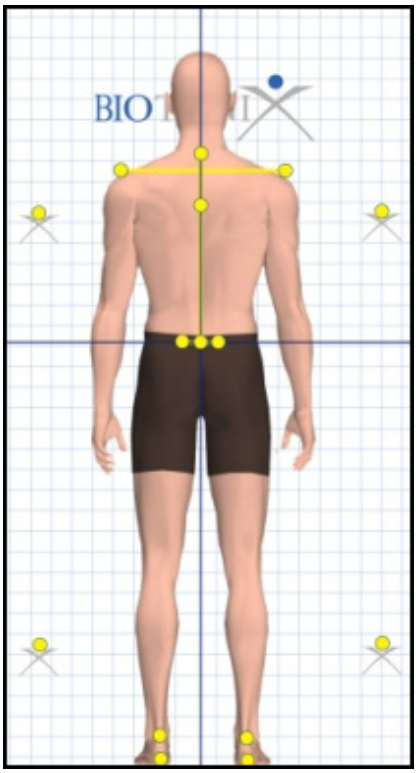
Posture idéale



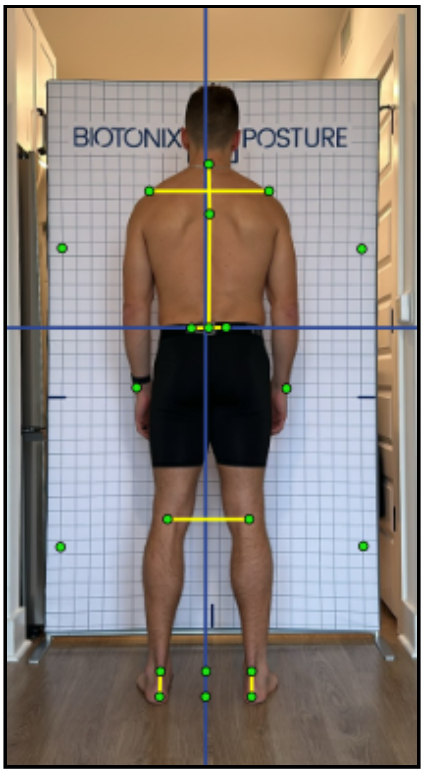
20 janvier 2025

À combien de degrés vous êtes de l'horizontale	Côté élevé
Épaules	0.4° Droit
Bassin	0.5° Gauche
Genoux	1.1° Gauche
À quelle distance vous êtes de la verticale	**Distance**
Front	1.7 cm Droite
Épaules	1.2 cm Droite
Nombril	2 cm Droite
Bassin	1.2 cm Droite
Genoux	0.5 cm Droite
Orteils	0.7 cm Gauche
À combien de degrés vos pieds sont en rotation	**Angle**
Pied gauche	2.3° Rotation externe
Pied droit	2.3° Rotation interne

Vue de l'arrière (postérieure)



Posture idéale



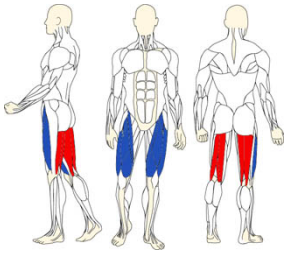
20 janvier 2025

À combien de degrés vous êtes de l'horizontale	Côté élevé
Épaules	0° Aucun
Bassin	1.3° Droit
Genoux	0° Aucun
À quelle distance vous êtes de la verticale	**Distance**
Épaules	1.1 cm Droite
7e cervicale	1 cm Droite
5e thoracique	1.2 cm Droite
Bassin	1 cm Droite
Genoux	0.9 cm Droite
Chevilles	0.1 cm Droite
À combien de degrés sont vos pieds de la verticale	**Angle**
Pied gauche	1.8° Pronation
Pied droit	0° Aucun

Alignements corporels visés

1

Vos hanches sont déplacées vers l'avant



Vous devez:

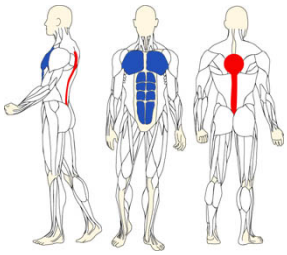
- Contracter: L'arrière de vos cuisses
- Étirer: Le devant de vos cuisses

Ne pas oublier:

- Se tenir debout avec le ventre rentré, les genoux légèrement fléchis et le poids corporel répandu uniformément sur les pieds.

2

Votre dos est arrondi



Vous devez:

- Contracter: Le haut de votre dos
- Étirer: Vos abdominaux et votre poitrine

Ne pas oublier:

- Votre environnement de travail devrait être ajusté de manière à éviter d'être penché vers l'avant.
- Se tenir debout ou s'asseoir comfortablement avec la tête centrée au-dessus des épaules, votre ventre rentré.

Horaire d'exercices et d'étirements

Session 1

Contraction

Élévation arrière de la jambe avec poids - GAUCHE

3 x 15 rep.



Position

Placer un poids autour de la cheville gauche. Se placer debout devant un objet stable pour support, la tête alignée avec le tronc. Contracter les muscles abdominaux pour stabiliser la région lombaire lors de l'exécution de l'exercice.

Action

Pousser la jambe gauche vers l'arrière en gardant le genou en extension. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Élévation arrière de la jambe avec poids - DROIT

3 x 15 rep.



Position

Placer un poids autour de la cheville droite. Se placer debout devant on objet stable, la tête alignée avec le tronc. Contracter les muscles abdominaux pour stabiliser la région lombaire lors de l'exécution de l'exercice.

Action

Pousser la jambe gauche vers l'arrière en gardant le genou en extension. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du quadriceps - GAUCHE

3 x 30 sec.



Position

Se coucher au sol sur le côté droit et poser la tête sur le bras droit. Plier les jambes et les placer légèrement vers l'avant. Placer la main gauche au-dessus de la cheville gauche et tirer progressivement la jambe vers l'arrière.

Action

Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de la cuisse et de la hanche. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du quadriceps - DROIT

3 x 30 sec.



Position

Se coucher au sol sur le côté gauche et poser la tête sur le bras gauche. Plier les jambes et les placer légèrement vers l'avant. Placer la main droite au-dessus de la cheville droite et tirer progressivement la jambe vers l'arrière.

Action

Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de la cuisse et de la hanche. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Tirade arrière de l'épaule avec élastique - BILATÉRAL

3 x 15 rep.

Position

Se tenir debout face à un mur ou un objet stable sur lequel une bande élastique peut être fixée à hauteur d'épaule. Lever les bras devant soi à la hauteur des épaules et tenir une extrémité de la bande élastique dans chaque main, les paumes orientées vers le bas.

Action

Tirer la bande élastique vers les épaules en contractant les muscles entre les omoplates. Retourner lentement à la position de départ et répéter.



Étirement

Étirement du muscle pectoral - BILATÉRAL

3 x 30 sec.

Position

Se tenir debout dans un coin de mur. Placer les avant-bras contre les murs, les coudes fléchis et à la hauteur des épaules.

Action

S'incliner progressivement vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie dans la région des épaules et de la poitrine. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.



Contraction

Extension du dos

3 x 15 rep.

Position

Se coucher au sol sur le ventre, les bras détendus de chaque côté du corps.

Action

En soulevant simultanément la tête et la poitrine du sol, pivoter les bras vers l'extérieur en contractant les muscles entre les omoplates pour ouvrir la poitrine. Retourner lentement à la position de départ et répéter. *Note : Garder les pieds au sol lors de l'exécution du mouvement.



Étirement

Cobra

3 x 30 sec.

Position

Se coucher au sol sur le ventre. Placer les mains près des épaules.

Action

En gardant le bassin au sol, soulever la tête et la poitrine en allongeant les bras jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie dans l'abdomen. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.



Horaire d'exercices et d'étirements

Session 2

Contraction

Élévation arrière de la jambe avec élastique - GAUCHE

3 x 15 rep.



Position

Se placer devant un mur ou un objet stable sur lequel l'extrémité d'une bande élastique peut être fixée. Placer l'autre extrémité de la bande élastique autour de la cheville gauche et ajuster la longueur de la bande élastique afin que sa tension soit adéquate. Se stabiliser en plaçant les mains au mur.

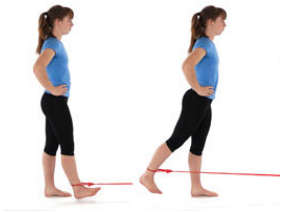
Action

Pousser la jambe gauche vers l'arrière en gardant le genou en extension. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Élévation arrière de la jambe avec élastique - DROIT

3 x 15 rep.



Position

Se placer devant un mur ou un objet stable sur lequel l'extrémité d'une bande élastique peut être fixée. Placer l'autre extrémité de la bande élastique autour de la cheville droite et ajuster la longueur de la bande élastique afin que sa tension soit adéquate. Se stabiliser en plaçant les mains au mur.

Action

Pousser la jambe droite vers l'arrière en gardant le genou en extension. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du quadriceps - GAUCHE

3 x 30 sec.



Position

Se coucher au sol sur le côté droit et poser la tête sur le bras droit. Plier les jambes et les placer légèrement vers l'avant. Placer la main gauche au-dessus de la cheville gauche et tirer progressivement la jambe vers l'arrière.

Action

Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de la cuisse et de la hanche. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du quadriceps - DROIT

3 x 30 sec.



Position

Se coucher au sol sur le côté gauche et poser la tête sur le bras gauche. Plier les jambes et les placer légèrement vers l'avant. Placer la main droite au-dessus de la cheville droite et tirer progressivement la jambe vers l'arrière.

Action

Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de la cuisse et de la hanche. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Tirade arrière de l'épaule avec élastique - BILATÉRAL

3 x 15 rep.

Position

Se tenir debout face à un mur ou un objet stable sur lequel une bande élastique peut être fixée à hauteur d'épaule. Lever les bras devant soi à la hauteur des épaules et tenir une extrémité de la bande élastique dans chaque main, les paumes orientées vers le bas.

Action

Tirer la bande élastique vers les épaules en contractant les muscles entre les omoplates. Retourner lentement à la position de départ et répéter.



Étirement

Étirement du muscle pectoral - BILATÉRAL

3 x 30 sec.

Position

Se tenir debout dans un coin de mur. Placer les avant-bras contre les murs, les coudes fléchis et à la hauteur des épaules.

Action

S'incliner progressivement vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie dans la région des épaules et de la poitrine. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.



Contraction

Extension du dos, mains à la tête

3 x 15 rep.

Position

Se coucher au sol sur le ventre, les mains placées près de la tête, paumes orientées vers le bas.

Action

En maintenant la position des mains, soulever simultanément la tête et la poitrine du sol. Retourner lentement à la position de départ et répéter. *Note : Garder les pieds au sol lors de l'exécution du mouvement.





Étirement

Cobra

3 x 30 sec.

Position

Se coucher au sol sur le ventre. Placer les mains près des épaules.

Action

En gardant le bassin au sol, soulever la tête et la poitrine en allongeant les bras jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie dans l'abdomen. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.



Horaire d'exercices et d'étirements

Session 3

Contraction

Élévation arrière de la jambe avec élastique - GAUCHE

3 x 15 rep.



Position

Se placer devant un mur ou un objet stable sur lequel l'extrémité d'une bande élastique peut être fixée. Placer l'autre extrémité de la bande élastique autour de la cheville gauche et ajuster la longueur de la bande élastique afin que sa tension soit adéquate. Se stabiliser en plaçant les mains au mur.

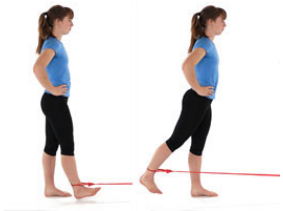
Action

Pousser la jambe gauche vers l'arrière en gardant le genou en extension. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Élévation arrière de la jambe avec élastique - DROIT

3 x 15 rep.



Position

Se placer devant un mur ou un objet stable sur lequel l'extrémité d'une bande élastique peut être fixée. Placer l'autre extrémité de la bande élastique autour de la cheville droite et ajuster la longueur de la bande élastique afin que sa tension soit adéquate. Se stabiliser en plaçant les mains au mur.

Action

Pousser la jambe droite vers l'arrière en gardant le genou en extension. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du quadriceps - GAUCHE

3 x 30 sec.



Position

Se coucher au sol sur le côté droit et poser la tête sur le bras droit. Plier les jambes et les placer légèrement vers l'avant. Placer la main gauche au-dessus de la cheville gauche et tirer progressivement la jambe vers l'arrière.

Action

Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de la cuisse et de la hanche. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du quadriceps - DROIT

3 x 30 sec.



Position

Se coucher au sol sur le côté gauche et poser la tête sur le bras gauche. Plier les jambes et les placer légèrement vers l'avant. Placer la main droite au-dessus de la cheville droite et tirer progressivement la jambe vers l'arrière.

Action

Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de la cuisse et de la hanche. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Tirade arrière de l'épaule avec élastique - BILATÉRAL

3 x 15 rep.

Position

Se tenir debout face à un mur ou un objet stable sur lequel une bande élastique peut être fixée à hauteur d'épaule. Lever les bras devant soi à la hauteur des épaules et tenir une extrémité de la bande élastique dans chaque main, les paumes orientées vers le bas.

Action

Tirer la bande élastique vers les épaules en contractant les muscles entre les omoplates. Retourner lentement à la position de départ et répéter.



Étirement

Étirement du muscle pectoral - BILATÉRAL

3 x 30 sec.

Position

Se tenir debout dans un coin de mur. Placer les avant-bras contre les murs, les coudes fléchis et à la hauteur des épaules.

Action

S'incliner progressivement vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie dans la région des épaules et de la poitrine. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.



Contraction

Extension du dos, avec élastique

3 x 15 rep.

Position

En se tenant debout les pieds largeur des hanches, placer les pieds sur une bande élastique et la passer par dessus les épaules.

Action

Plier le tronc vers l'avant tout en poussant les fesses vers l'arrière et en pliant légèrement les genoux. Arrêter lorsque le tronc est parallèle au sol. Retourner lentement à la position de départ et répéter. *Note: S'assurer de garder le dos plat et la poitrine sortie durant tout le mouvement.



Étirement

Cobra

3 x 30 sec.

Position

Se coucher au sol sur le ventre. Placer les mains près des épaules.

Action

En gardant le bassin au sol, soulever la tête et la poitrine en allongeant les bras jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie dans l'abdomen. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.



Horaire d'exercices et d'étirements

Session 1

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
4 5 6 7	4 5 6 7	4 5 6 7	4 5 6 7

Session 2

Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7
1 2 3	1 2 3	1 2 3
4 5 6 7	4 5 6 7	4 5 6 7

Session 3

Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
1 2 3	1 2 3	1 2 3
4 5 6 7	4 5 6 7	4 5 6 7