

	<u>BILAN D'UTILISATION COURANTE :</u>			
International « validé » (3)	International, largement accepté (2)	National (1)		Local (0)

Niveau du bilan : 2

POINT DE VUE UTILISATEUR (SI POSSIBLE)

Simplicité d'utilisation SCORE = 3	Facilité de lecture SCORE = 3	Sensibilité aux très petits écarts SCORE = 3	Fiabilité vérifiée SCORE = 0	Reproductible inter intra SCORE = 3
Scores appliqués : 3 = excellent		2 = bon	1 = acceptable	0 = questionnable

Présentation :

Ce test de durée de contraction statique est également un exercice de renforcement.

Critères d'inclusion (les catégories majeures cliniques) :

Lombalgies, surtout état chronique où l'on peut soupçonner une perte de force musculaire (pour l'endurance statique des muscles extenseurs du rachis, voir « test de Sorensen » ou « Biering-Sorensen »).

Critères d'exclusion (ne pas utiliser pour) :

Large possibilité d'utilisation pour se faire une idée de l'endurance des abdominaux, dans toutes sortes de pathologies.

Critères de péjoration (diagnostic associé) :

Kinésiophobie (voir ce test). Eventration réparée. Patiente multipare.

Evolution du score :

Du chiffre bas (en secondes) vers le chiffre élevé, qui rend compte de la capacité à maintenir la position.

Test de Shirado

Matériel : un tapis de sol, une chaise, un chronomètre

assise

d'une chaise. L'attitude de départ garantit que les muscles psoas ne participeront pas au mouvement. Les bras sont croisés sur la thorax

Demander au patient de décoller les épaules du sol, s'enrouler plus possible et maintenir la position.

Chronométrer la durée maximale possible de « tenu ».

Normes : de 09 à 190 secondes

Il est courant que les sujets féminins puissent tenir plus longtemps que les sujets masculins. Les progrès (notés sur le fiche de synthèse finale) sont rendus évidents par la mesure

Le sujet qui démarre à 0 s est de toute évidence dans un état grave de perte de force. Si l'épreuve initiale dure moins de 20 secondes, le sujet est peu musclé.

Ito T, Shirado O, Suzuki H et al. Lumbar trunk muscle endurance testing: an inexpensive alternative to a machine for evaluation
Arch Phys Med Rehabil 1996;77:75-79