

LES AUTOMASSAGES

Lexique

Capacités biomécaniques	Capacités de fonctionnement et de mouvement du corps humain
Décubitus	Terme employé pour décrire la position d'un corps allongé sur un plan horizontal Peut s'accompagner d'un adjectif qui précise la position Exemples : décubitus dorsal, décubitus ventral (ou procubitus)
Fasciae	Les fasciae font partie du tissu conjonctif, ou tissu de soutien de l'organisme, c'est-à-dire l'ensemble des tissus qui enveloppent, cloisonnent et permettent la mobilité de la majorité des structures du corps. Leur dénomination diffère en fonction de la structure : aponévroses pour les muscles et les tendons, périoste pour les os, méso et péritoine pour les viscères abdominal, ligaments et capsules articulaires pour les articulations, plèvre pour les poumons, péricarde pour le myocarde, dure-mère pour les méninges,...
Douleur myofasciale	Douleur locale musculo-squelettique perçue comme étant profonde et constante + voir SDM (<i>Syndrome de douleur myofasciale</i>)