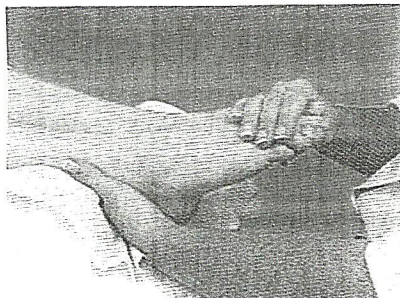


6. Mobilisation de la cheville



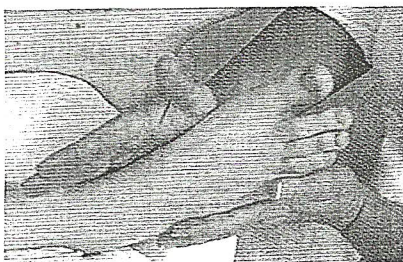
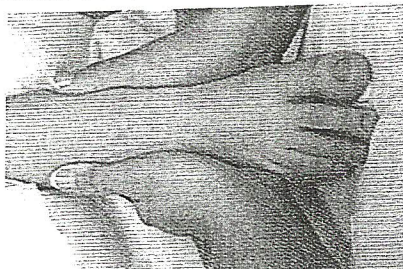
Maintenir la cheville d'une main et faire exercer un mouvement de rotation et de flexion et d'extension du pied

7. Drainage des espaces intermétatarsiens

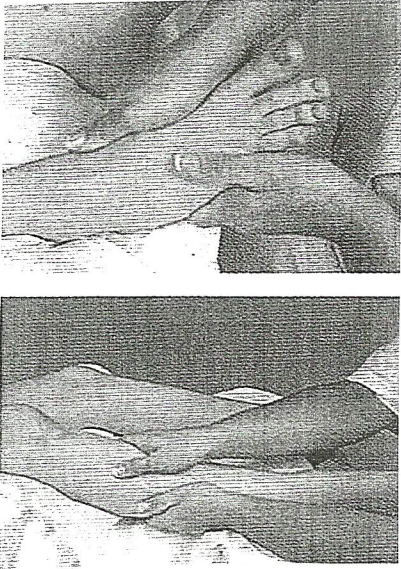
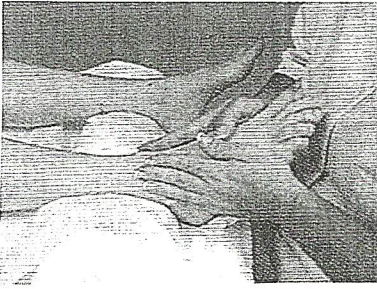


Drainer chaque espace avec les 2 pouces en mouvement alternatif vers la cheville

8. Pompage des bords latéraux et friction des métatarsiens



Réaliser une pression avec les 2 mains sur les bords latéraux du pied et relâcher. Mobiliser en mouvement dynamique les métatarsiens

<p>9. Effleurage des pelotons</p>	<p>Maintenir le pied d'une main puis effectuer des rotations sur chaque peloton avec le pouce en partant du gros orteil</p>
<p>10. Pétrissage du pied et de la jambe</p> 	<p>Pétrir les 2 faces du pied avec les éminences et les pouces. Pétrir la 1/2 jambe jusqu'au genou</p>
<p>11. Prise de congé</p> 	<p>Lisser des orteils jusqu'au genou avec les 2 mains en effectuant une rotation au niveau des malléoles</p>