

# C'est quoi ?

## La Mobilité Fonctionnelle

Vous entendez souvent parler de mobilité fonctionnelle sans pour autant bien comprendre tout ce que cette notion englobe.

**Scientifiquement**, la mobilité fonctionnelle peut se définir par la résultante d'une multitude de stimuli afférents vers le système nerveux central pour permettre la pré-programmation puis la programmation du mouvement.

Le terme de mobilité rappelle les notions d'amplitude articulaire et de compliance musculaire.

Le terme fonctionnel rappelle les notions de mouvement, de fonctionnalité pour un geste particulier.

Si la notion de mobilité fonctionnelle rassemble ces 4 notions, elle prend toute sa dimension lorsqu'elle est adaptée aux réalités de chaque personne.

**Pratiquement**, la mobilité fonctionnelle peut s'illustrer par un exemple simple. Si l'un des objectifs de votre rééducation est de pouvoir remonter un escalier.



Il est nécessaire de travailler pour :

- avoir une mobilité en flexion de hanche de 90° - faire un grand écart (180°) est inutile
- avoir une mobilité en flexion de cheville de 90° mais aussi une stabilité de cheville dans cette position
- avoir une force musculaire suffisante pour porter le poids de votre corps sur quelques mètres
- avoir une stabilité de tout le tronc et un équilibre global suffisant pour ne pas chuter, en présence d'une pente et non en terrain plat
- avoir une stabilité globale sur une jambe, unipodalement, lors du changement de marche

**La mobilité fonctionnelle peut être définie comme la « possibilité maîtrisée » de réaliser un mouvement que vous rencontrez dans votre quotidien. Elle appartient à la spécificité que votre kinésithérapeute est capable d'apporter à votre prise en charge.**