



## Quand consulter ?

### En phase **aiguë** ou **chronique** :

- ✓ Troubles musculo-squelettiques (entorses, tendinites, déchirures ou contractures musculaires, scoliose, perte de force musculaire, perte de mobilité articulaire, après une fracture, arthrose, hernie...)
- ✓ Troubles circulatoires (œdème, varices, syndrome de Raynaud...)
- ✓ Troubles digestifs (reflux, nausée, constipation, colon irritable, maladie de Crohn...)
- ✓ Troubles uro-génitaux
- ✓ Troubles respiratoires et cardiaques
- ✓ Troubles neurologiques (maladie de Parkinson, hémiplégie, névralgies, neuropathies, maux de tête, alogodystrophie...)
- ✓ Troubles ORL (sinusite, acouphènes, vertiges..)
- ✓ En pré et post opératoire



**Aucune contre-indication, seulement des précautions**

Cette technique a été découverte en 1955, aux États-Unis par le Docteur Lawrence JONES

De 1997 à ce jour, Brian TUCKEY, kinésithérapeute, a approfondi le travail du Docteur JONES et développé le Fascial Counterstrain.

Aux États-Unis, les thérapeutes sont également formés par COUNTERSTRAIN ACADEMY

L'organisme officiel pour l'enseignement de la méthode Jones dans le monde est JONES INSTITUTE. Cet institut a accordé une collaboration exclusive à l'organisme français KINÉ FORMATIONS.



[kine-formations.com](http://kine-formations.com)

[jjcounterstrain.com](http://jjcounterstrain.com)

[counterstrain.com](http://counterstrain.com)



Tél. : 01 42 22 63 50

[contact@kine-formations.com](mailto:contact@kine-formations.com)

8 rue Baron Quinart  
08000 Charleville-Mézières

[www.kine-formations.com](http://www.kine-formations.com)



# FASCIAL COUNTERSTRAIN OU MÉTHODE JONES FASCIAS



# Rappels anatomiques et physiologiques :

## Qu'est-ce qu'un fascia ?

Un **fascia** est un tissu conjonctif dense et irrégulier qui **recouvre** et **traverse** tous les organes, les vaisseaux, les nerfs, les structures musculo-squelettiques.

C'est l'**organe sensoriel** le plus large du corps humain qui sert à **protéger** et à **soutenir** toutes les structures. C'est également un tissu de **connexions** et d'**échanges**.

Il contient des **terminaisons nerveuses périphériques** de type III et IV (sensibles à la douleur et au mouvement), des fibres nerveuses du système nerveux autonome et des cellules **contractiles**.

Ces neurones sont sensibles aux **stimuli** mécaniques, chimiques et thermiques qui peuvent être induits par un traumatisme, une intervention chirurgicale, une tension posturale, une inflammation, une sensibilité alimentaire.

Une fois enflammés ou en sous-tension, les récepteurs sensitifs des fascias déclenchent des **arcs réflexes** locaux et/ou **centraux** responsables de contractions des muscles squelettiques et des muscles lisses.

Ces réflexes, qui ont initialement un but de protection des tissus, deviennent sur le long terme **inadaptés**.

Ils provoquent une **vasoconstriction** qui limite l'élimination des médiateurs inflammatoires entraînant diverses réactions musculo-squelettiques et trophiques.

## Qu'est-ce que le Fascial Counterstrain ?

C'est une manipulation précise et passive des **propriocepteurs fasciaux** du corps dans le but d'inhiber les arcs réflexes aberrants.



*C'est une technique manuelle douce et indolore adaptée à tout le monde, du nourrisson à la personne âgée.*



Tout d'abord, le thérapeute réalise des **tests crâniens** permettant d'identifier le ou les **fascias dysfonctionnels** (ou impliqués).

En effet, vingt ans de pratique ont mis en évidence un lien entre **tensions crâniennes** et **tensions dans le reste du corps**.

Puis il recherche des **points de tension** appelés «**Tender Points**» (TP) correspondants dans le corps du patient.



Ces TP sont des zones de tensions précises indiquant un **spasme** du fascia.

Les signes cliniques et la douleur perçue par le patient sont une résultante de **multiples tender points** et donc celle de plusieurs fascias dysfonctionnels.

Pour inhiber ces TP et normaliser les tensions, le thérapeute installe le patient dans une **position de confort optimum** et/ou exerce des **glissements tissulaires** dans une direction opposée à la tension d'où l'appellation «**Fascial Counterstrain**».

Le traitement permet la **relaxation des structures contractiles** auxquelles le fascia se connecte (muscles squelettiques, muscles lisses des vaisseaux et des organes).

Les effets cliniques observables incluent : une **diminution** de la **nociception** et de l'**inflammation**, une **augmentation** de la **souplesse**, une normalisation du **tonus musculaire** et une performance fonctionnelle améliorée.



Cette technique permet de créer un état de **bien-être général** et un environnement idéal à la cicatrisation et à la guérison.