

les deux épaules doivent se trouver à une égale hauteur. L'extension latérale du bras droit donnera à ce côté plus de poids et lui permettra ainsi de se contracter et de se porter à gauche. Si ceci ne se fait pas dans une proportion suffisante, on placera dans la main droite un poids ou un haltère d'une à trois livres, selon les forces. Le malade restera dans cette position pendant deux ou trois minutes, et il laissera ensuite descendre les bras latéralement pour recommencer le même exercice, après un court repos, environ vingt fois consécutives et au moins deux fois par jour.

Au début, cet exercice devra toujours se faire sous surveillance et, au besoin, avec assistance. Il est utile de mettre parfois le haut du corps à nu, afin de s'assurer exactement de la justesse et de l'effet de l'exercice exécuté et de voir quels moyens conduisent le mieux au but.

Cet exercice ne convient, ainsi que je l'ai fait remarquer précédemment, qu'aux déviations qui atteignent la partie supérieure de la colonne vertébrale, ou, pour être plus précis, à celles qui se trouvent entre la première et la huitième vertèbre dorsale et ont leur sommet vers la quatrième ou la cinquième vertèbre dorsale. Le meilleur moyen de se rendre compte de l'efficacité de l'exercice, c'est de le faire exécuter le corps nu jusqu'à la ceinture. On verra alors, au moment le plus favorable, si la déviation disparaît entièrement ou à peu près.

Je recommande un autre procédé pour les déviations situées au-dessous de la huitième vertèbre dorsale, pour celles qui comprennent les vertèbres dorsales inférieures et les vertèbres lombaires. On m'amène fréquemment des enfants avec cette observation des parents, que l'une des hanches est plus haute que l'autre, indication qui n'est pas toujours juste. En posant, pendant l'examen, les mains ouvertes sur les hanches, on re-

marque fréquemment, et bien plus souvent que je ne l'avais jugé possible, que l'une des mains est placée plus bas que l'autre, ce qui prouve que les jambes ne sont pas d'égale longueur. Dans ce cas, on trouve une différence d'un centimètre et même moins. Alors il est nécessaire d'exhausser d'une manière durable le côté le plus bas. Cela se fait, quand on est debout et pendant la marche, au moyen d'une semelle de liège d'une épaisseur suffisante qui se place entre les semelles de cuir. L'empaigne recouvre les côtés de cette semelle de liège et est fixée à la semelle de cuir exactement comme à l'autre bottines. De cette manière l'empaigne s'exhaussera de l'épaisseur de la semelle de liège, circonstance que les étrangers ne remarquent généralement pas. Il est vrai que cette mesure ne peut être prise qu'au moment de la confection des chaussures. Quant à celles dont il a déjà été fait usage, l'exhaussement ne pourrait s'obtenir que par la réception d'autres semelles de cuir, ce qui alourdit la chaussure et frappe aussitôt la vue. Je déconseille absolument d'élever le talon seul.

Lorsqu'on doit rester longtemps assis, on place sur une moitié du siège, du côté le plus bas, un livre d'une épaisseur convenable. On évitera, surtout lorsqu'il faut rester longtemps debout, de s'appuyer uniquement sur la jambe la plus longue, parce que, par la suspension de l'autre jambe, tout ce qui est relié à la hanche la plus basse descend et qu'ainsi la déviation s'accroît.

Pour que le redressement de cette déviation ne dure pas trop longtemps, il faut que le côté bas soit passagèrement élevé au delà de la mesure. Cela peut se faire aisément dans tous les exercices libres, comme dans tous les exercices aux appareils. Si c'est à gauche qu'apparaît la courbe de la colonne vertébrale, de sorte que, de ce côté, le creux de la taille soit amoindri ou semble avoir disparu, tandis que la hanche droite ressorte for-