

# Corrigé Révision 1



UBO 2024

## Equilibre ligne G :

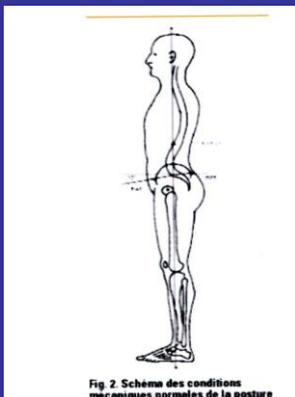
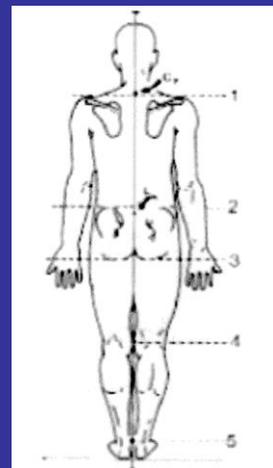
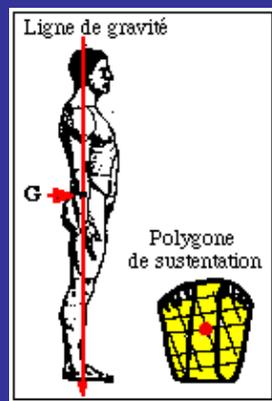
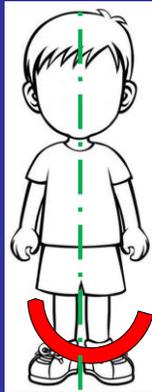


Fig 2 Schéma des conditions mécaniques normales de la posture



Tragus, en avt D les croise L2  
, en Arr Coxo F, en avt genou, cheville, base M5

## Acquisition Psycho motrice\*\* :



□ **2m** asymétrie, **4m** symétrie

□ **6 m** lien ht bas

□ **8m** rotations **10m** explo espace

Selon BOBATH

## Contrôle postural:

### étapes

#### Appuis

**maintien axe rachidien**  
**position tête & regard**  
**fixation des racines**  
**adaptation proximo distale**

**coordination motrice**

## Stabilisation laterale\*\* T post & LgF1 / Fibulaires

*Inversion*

**dd**

*Eversion*

**dh**

Vue post pied Dt

\*\* Abaissements de la position et du pied. De l'avant du pied

Action variante du T sural

## F int (médiale) du pied

Le Sustentaculum Tali se trouve en dessous et en arr de la pointe de la malleole int

Pour s assurer de sa position faire contracter le Lg F du 1 qui passe juste en dessous



## Genou face / cuisse Dte

1: péroné  
2: Tub Gerdy  
3: TTA

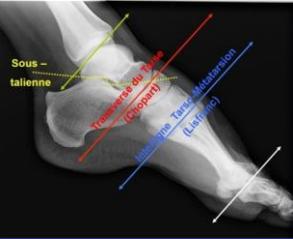
Tubérosités



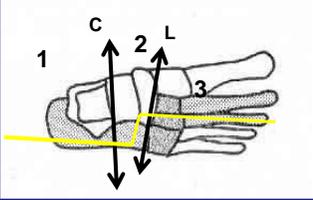
Mise en évidence du tubercule de Gerdy (tuberculum infracondylare). Genou droit - vue latérale.



3 zones F du pied



- Astragale = talus
- Tibio tarsienne = talo crurale

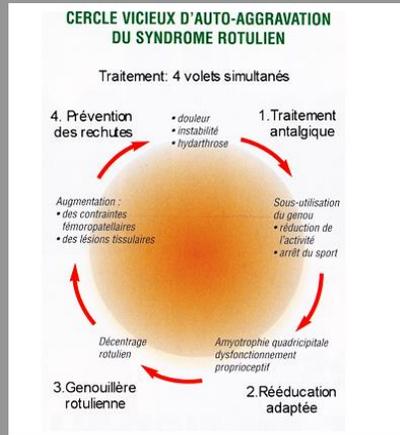


- 1° Arrière pied = calca + astrag, + pince tib peron
- 2° Medio pied Chopart (clef de torsion des cunéiformes)
- 3° Avt pied
- *Barre de torsion de Hendrickx*

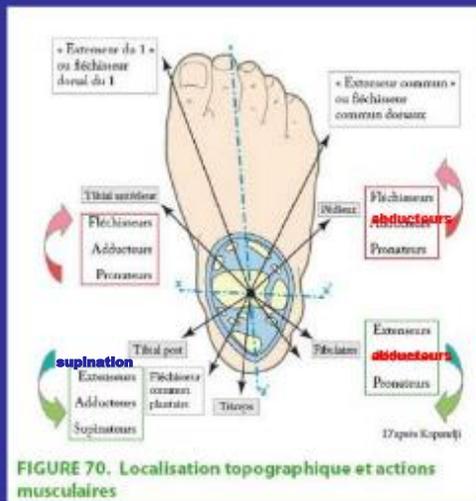
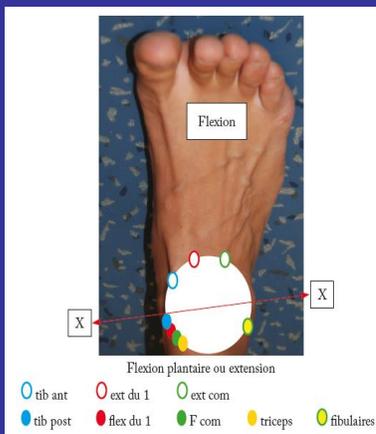
# Contraintes / traumatisme

\*\*\*

Exemples:  
syndrome rotulien  
Trauma musculaire  
tendinites



Douleur ant rotulienne    gene en flexion prolongée    genou qui lache

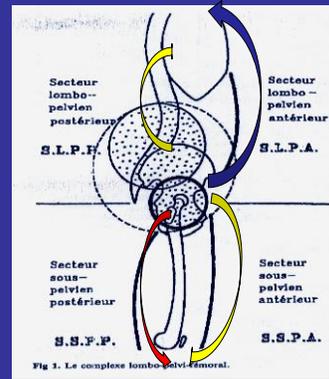


In Anatomie de la posture et du mvmt De Boeck Ed Sup p29 voir correctifs erratum

## Statique: bassin rachis \*\*

**Hyperlordose**  
retraction dt ant  
et carre des lombes

**Cyphose lomb**  
↑ rétraction abdx  
et ischioj



EOS 2017

Rachimétrie: Sgt LP

## Contention Principes 1



- 1) Exactitude des repères anat
- 2) Mécanisme lésionnel connu++:  
- directes ou indirectes
- 3) Limiter le mouvement, renforcer le maintien
- 4) Prudence & limites / INDICATIONS



## Principes 2

1) préparation de surfaces (précautions, si adhésif...)

- 2) Ordre: - déterminer les ancrages  
 - mise en position du segment  
 - placement des tuteurs directionnels  
 - **& renforcement= directionnels secondaires**  
 - *Avec croisement en regard de la lésion*

3) vérifier la bonne limitation du mouvement,  
 & la tolérance++

### \*\*\* 4b) **Confirmer** accident musculaire:

#### TRIADE

Douleur locale  
 Dol à l'étirement passif  
 Dol à la contraction résistée

+ ?

#### Evaluer la GRAVITE..

- Hematome
- Impotence

\*\*\* *Est ce une récurrence ?!!!*

## Quand reprendre

Après une atteinte tendino musculaire \*\*

- Délais : intérêt de l'échographie
  - élongation : 15 à 21 jours
  - Claquage (hématome) : 6 semaines
- Examen clinique :
  - amplitudes articulaires quasi normales
  - tests isométriques corrects dans toutes les courses
  - sensibilité à la palpation tolérée
  - test proprioceptif satisfaisant
  - tests excentriques normaux
- Ressenti du sportif, adapter l'activité + + +



### \*\*\* 5b) Prévention des récurrences: Utm

*lésions tendino musculaires*

#### Liées au sujet:

Corriger Tbles statiques  
Tbles alimentaires



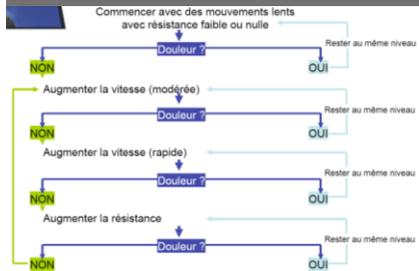
#### Liées à environnement.

Adapter Terrain sportif  
Adapter et vérifier Matériel / sport

#### Coaching:

Corriger Geste sportif.  
Adapter ité et Freq /exo  
Proprioception  
W excentrique

# Protocole Stanish **W** EXCentrique



- 9 séances (3 / semaine)
- 1<sup>ère</sup> semaine :
  - w à **30%** de la « répétition » maximale sur le côté sain
  - vitesse lente → moyenne → rapide
- 2<sup>ème</sup> semaine :
  - w à **50%** de la répétition maximale sur le côté sain
  - vitesse lente → moyenne → rapide
- 3<sup>ème</sup> semaine :
  - w à **70%** de la répétition maximale sur le côté sain
  - vitesse lente → moyenne → rapide

↑ Au décours de la même sem  
**amplitude et Vitesse**  
 D'une sem à l'autre  
**Augmenter la Force** ↑

D après JM Coudreuse