

	OUI
le pied comporte 2 zones fonctionnelles	
l'inversion du pied correspond à une add et flex plantaire	X
le cuboïde se situe à la face int du pied on le palpe aisément	
L'os naviculaire est celui qui saille le plus à la f int du pied (cou du pied)	X
un muscle bi-articulaire sera moins sujet à tendinite	
le soleaire est bi-articulaire	
pour étirer le soléaire on tend le genou	
le poplité sert à verrouiller le genou en flexion	
le soleaire a un rôle dynamique dominant	
l'arrière pied sert à s'adapter aux variations de terrain	
le long fibulaire s'insère sur la tête du M1	
court et longs fibulaires sont valgusants	X
valgusation et pronation sont synonymes	X
le lg flech du Gros orteil est flechisseur et valgusant	
les muscles tibiaux ant et post sont flechiss dorsaux de cheville	
l'articulation sous-talienne se situe entre le talus et le naviculaire	
le triceps a une composante varisante	X
Pour une entorse du LLE cheville on renforce les tibiaux	
Un pied plat entraîne un genu valgum	X
Le coureur a tendance à avoir un pied creux	X
L'entorse de cheville se fait svt en flex dorsale et varus	
on renforce les fibulaires après une entorse LLE cheville	X
le demi-membraneux appartient à la patte d'oie	
la patte d'oie est située en f int du genou	X
le talus appartient au medio pied	
l'articulation sous-talienne a un rôle postural important	X
tibial post et lg flech du 1 sont des renforts de l'arche ext	
lg flech du 1 et lg fibulaire se terminent sur le M1	
le gros orteil supporte 1/6 du poids du corps	X
une rétraction des ischiojambiers entraîne une hyperlordose lombaire	
à 4 mois le nourrisson maîtrise l'axe ht bas de son schéma corporel	
à 6 mois le nourrisson maîtrise la symétrie de son schéma corporel	X
l'ensemble des ischiojambiers se terminent sur la fibula	
la fibula est à la face int de la jambe	
la péronéo-tibiale inf peut être lésée lors d'entorse de cheville	X
le tendon rotulien est situé à l'extrémité supérieure de la rotule	
le droit antérieur fait partie de l'appareil extenseur du genou	X
pour étirer le dt ant on se met assis	
le ligament croisé ant ext (LCAE) limite le tiroir ant du fémur	X
le LCAE est antérieur au tibia et ext au fémur	X
l'entorse du LCAE se fait svt en flexion valgus rot int du genou	
Un sujet opéré d'une ligamentoplastie LCAE peut reprendre le foot à 2 mois p op	
pour une entorse du LLE cheville gravité moyenne on reprend le sport à 3 sem	
en flexion genou 130° c'est la partie inf de la rotule qui est en contrainte maxi	
un sujet ayant un syndrome rotulien supporte mal les positions assises prolongées	X
le ménisque interne du genou est totalement refermé sur lui-même (forme en O)	

ce menisque int est plus svlt lésé car plus mobile	
le muscle poplité freine la rot ext de jambe	x
le poplité est étendu de la fibula au tibia	
en isocinetique les ischiojambiers doivent etre superieurs de 60% aux quad	
la phase critique de fragilité des plasties LCAE par DIDT se situe jusqu au 3eme mois	x
apres une plastie LCAE on peut pratiquer velo et natation qu' à 6mois post op	
apres une plastie LCAE on peut pratiquer le footing à 3mois	
apres1 plastie LCAE on peut pratiquer les sports "pivot contact" à 4m	
l entrainement apres plastie LCAE au DIDT peut de faire à partir du 4eme mois si deficit musc<20%	x
le medio pied sert essentiellement à l'impulsion	
le lg flechisseur du gros orteil a une action valgisante du pied	
le Sartorius est rot ext de hanche	x
une retraction des ischiojambiers entraine une hyperlordose lombaire	
une retraction du psoas iliaque entraine une hyper lordose avec douleurs lombaires	X
le sartorius delimite le bord int du triangle de Scarpa	
pour etirer le piriformis on peut se metre en flex de hanche 100° et rot ext	x
le piriformis est situé en dessous du nerf sciatique et peut declencher des crises de sciatique	
on etire le tenseur du fascia lata(TFL) en positionnant le sujet en dec lat hanche en ext et add	
la scoliose correspond à une desaxation frontale de l'axe rechidien	X
Le demi tendineux est situé à la face int de l'extremité inf du tibia	
le tendon du TFL peut etre palpé à son origine sur l' EIAS (epine iliaque ant sup)	x
le droit interne est un ischio jambier	
le droit femoral (dt ant) part comme le tenseur du fascia lat de l' EIAS (epine iliaq ant sup) du bassin	
le ligament croisé limite uniquement le tiroir anterieur du plateau tibial	
tendon rotulien et le tendon quadricipital appartiennent à l'appareil extenseur	X
les menisques se mobilisent en sens inverse des condyles	x
pour etirer le piriformis on peut se metre en flex de hanche 100° et rot ext	X
le piriformis est situé en dessous du nerf sciatique et peut declencher des crises de sciatique	
après un claquage des jumeaux on peut reprendre le sport à 1 mois post accidt	
lors d'un claquage : on note tests etirement et isometriques impossibles et hematome	x
une élongation du biceps huméral necessite un repos de 2 mois	
l echographie permet de distinguer elongation et claquage voire meme rupture musculaire	x
un mouvement disto proximal a plus tendance à fragiliser l' ancrage tendino musculaire	x
lors d'une elongation les tests isomet et etirement sont impossibles avec impotence	
le protocole de Stanish augmente charge vitesse et nombre d'exercices dès la premiere semaine	
Stanish est un renforcement excentrique utilisé en prévrntion et traitement des lésions de l'UTM	x
ce que l'on gagne en fm excentrique améliore aussi la force concentrique	x
le gd dorsal est un muscle de la coiffe des rotateurs	
le grand rond est un rot int d'épaule	
le serratus ant fait partie des fixateurs d'omoplate	x
le gd pectoral est un abaisseur de la tete humérale	x
en adduction d'épaule le supra spinatus peut rentrer en conflit avec le ligament acromio-coracoidien	
le deltoide moyen est le seul muscle abducteur d'épaule	
lors d'une luxation ant int d'épaule il y a un risque neuro vasculaire	x
le trapeze superieur et inf réalisent une sonnette ext de l'omoplate	x
le lg biceps huméral est un abaisseur de la tete humerale	x
le rhomboide et angulaire réalisent une sonnette int de l'omoplate	x

On palpe l'infraspinatus sous le bord inf et posterieur de l'acromion	x
le tendon du demi tendineux est celui qui saille le plus à la fin du genou en flexion contrariée du genou	X
il faut toujours lever les raideurs avant de travailler la force musculaire	X
Sur un deficit d un membre on travaille d'abord le membre puis ensuite la ceinture correspondante	
tendon rotulien et tendon quadricipital appartiennent à l'appareil extenseur	X
le ligament acromio coracoidien stabilise l'omoplate	
le rythme scapulo humeral comporte 3t avec un temps scapulaire au dessus de 130° d abd	

NON		
X	non 3: arr pied medio pied avt pied	1
	oui	2
x	non il est en face ext	3
	oui	4
X	non car selon la position de la 1ere art il peut etre déjà mis en tension	5
X	non il va du tibiai au td d achille	6
x	non il faut détendre les gastrocnémiens	7
x	non il verouille en ext	8
X	non il a un role statique dominant	9
x	non il joue un role dans "l atterissage" talon	10
X	non à la face plant de la base du M1	11
	oui valgisant et flech plantaire	12
	non valgisation abd tournée vers l ext varisant add tourné vers l interieur	13
x	non il est varisant mais bien flechplantaire de cheville	14
x	non seul le tibiai ant est flexh de cheville	15
x	non entre talus et calxaneum	16
	oui	17
x	non les fibulaires	18
	oui par rot ext du genou	19
	oui	20
x	non en flex plantaire mais bien en varus	21
	oui	22
x	non c est le seul des ischioj int qui n y participe pas	23
	oui demi t gracile (ou Dt int) sartorius	24
x	non à l arriere pied	25
	oui par roulement et tangage du talus sur le calca	26
x	non ce sont des renforts del arche int	27
X	non le lg flechisseur se termine sur f palm de P3	28
	oui et 2/6 le M5	29
x	non une cyphose car tire la partie sup du bassin vers l arriere	30
x	non 6 mois	31
	oui mais dès à 4mois il la maitrise	32
x	non à la f int du tibia	33
x	non à sa f ext	34
	oui lors de traumatismes important en flex valgus	35
x	non c est le td quadricipital	36
	oui avec le crural et les vastes	37
x	non allongé pour le mettre en tension car part de EIAS du bassin	38
	oui mais aussi la rot ext	39
	non ant au femur et ext au tibia	40
x	non flex valg rot ext le plus sv	41
x	non c est en pleine phase de ligamentalisation pas avant 4 à 6mois	42
x	non cicatrisation 6 sem mini	43
x	non c est la partie sup de la rotule et inf du condyle femoral	44
	oui car comprime son cartilage rotulien	45
x	non ILA La forme d'un C	46

<input checked="" type="checkbox"/>	oui	47
<input type="checkbox"/>	oui c est un rotateur interne	48
<input checked="" type="checkbox"/>	non il s étend dela fosset ext cond ext du femur vers la f post du tibia	49
<input checked="" type="checkbox"/>	non les ischioj doivent représenter 60% de fm quad rapport I/Q= 60%	50
<input type="checkbox"/>	oui phase de début de remodelage	51
<input checked="" type="checkbox"/>	non dès le 3eme mois	52
<input checked="" type="checkbox"/>	non vers le 4 eme mois	53
<input checked="" type="checkbox"/>	non pas avant 6mois	54
<input type="checkbox"/>	oui	55
<input checked="" type="checkbox"/>	non à l adaptation aux terrains irreguliers	56
<input checked="" type="checkbox"/>	non il passe sous le sutentaulum tali et varise l arriere pied	57
<input type="checkbox"/>	oui attitude du tailleur (ex nom= couturier)	58
<input checked="" type="checkbox"/>	non c est une cyphose ou délordose	59
<input type="checkbox"/>	oui	60
<input checked="" type="checkbox"/>	non delimite son bd ext	61
<input type="checkbox"/>	oui car en flex de hche >90° il est rot int	62
<input checked="" type="checkbox"/>	non il est situé au dessus et peut comprimer le sciatique	63
<input checked="" type="checkbox"/>	non en legere flex et add le sujet decubitus lateral	64
<input type="checkbox"/>	oui	65
<input checked="" type="checkbox"/>	non il est bien en int mais sur l extremité SUP du tibia	66
<input type="checkbox"/>	oui avec le Sartorius	67
<input checked="" type="checkbox"/>	non il part du pubis et non de l'ischion	68
<input checked="" type="checkbox"/>	non il part de l EIAL par contre le TFL oui	69
<input checked="" type="checkbox"/>	non il limite aussi sa rotation ext	70
<input type="checkbox"/>		71
<input type="checkbox"/>	oui	72
<input type="checkbox"/>	Oui car en flex de hche >90° il est rot int	73
<input checked="" type="checkbox"/>	non il est en dessus et peut le comprimer et donner une sciatique	74
<input checked="" type="checkbox"/>	non re entrinement progressif à 2mois	75
<input type="checkbox"/>	oui	76
<input checked="" type="checkbox"/>	il peut reprendre entre 3 et 4 sem après	77
<input type="checkbox"/>	en effet revele hematome et solution de continuité	78
<input type="checkbox"/>		79
<input checked="" type="checkbox"/>	non ça c est lors d un claquage	80
<input checked="" type="checkbox"/>	non uniquement vitesse et nbre d exos	81
<input type="checkbox"/>	oui	82
<input type="checkbox"/>	oui phenomene d over flow	83
<input checked="" type="checkbox"/>	non la coiffe c est supra infra spinatus subscapulaire	84
<input checked="" type="checkbox"/>	non rot ext	85
<input type="checkbox"/>	oui il plaque l omoplate sur la grill costal	86
<input type="checkbox"/>	oui en add rot int il abaisse la tete humerale	87
<input checked="" type="checkbox"/>	non c est en abduction d epaule si la tete n est pas bien abaissée	88
<input checked="" type="checkbox"/>	non le supraspinatus interveint conjointement	89
<input type="checkbox"/>	oui le paquet vasculo nerveux situé dans le creux axilaire est comprimé	90
<input type="checkbox"/>	oui	91
<input type="checkbox"/>	oui de par son insertion à la partie sup de la glene	92
<input type="checkbox"/>	oui	93

		94
		95
		96
x	non d abord la ceinture puis le membre	97
		98
x	non il delimite un défilé	99
x	non c est le temps rachidien le temps scapulaire c est de 90°à 130°	100