

Questions de Synthèse

QCS4 Unité tendino musculaire

Cycliste avec douleur lombo fessière sans problème rachidien :

REPONSE

- Conditions de survenue à faire préciser par le sportif

S accentue dans les côtes ou accélérations lorsqu'il se met en danseuse

En fait il « balance entre action disto proximale et proximo distale en rappelant son bassin vers son fémur par le biais du piriformis

Ce piriformis contracturé appuie sur le nerf sciatique car ce muscle passe juste au dessus au niveau fessier, (en plein milieu de la fesse)

- Prévention : reprendre les correctifs posturaux du bassin étirer le piriformis
- Le travail musculaire de type excentrique du piriformis et des rotateurs de hanche

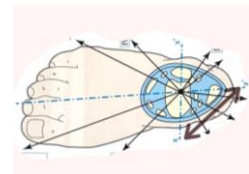
En secteur intermédiaire puis en course externe

- Décrire le protocole type Stanish cf

QS 3 Entorse du Lcae

- Cf correction session 1
- Bien retenir que le mécanisme le plus fréquent est en flexion **valgus rot ext** et non rot int.. !!
- Donc logiquement renforcer les muscles des mvts inverses ext varus rot int
- Soit principalement quad et rot int de genou (patte d'oie)

Question de cours QC4



le quadrant post int sur le schéma en coupe horizontale du pied

Correspond de dedans en dehors au triceps qui est fléchisseur plantaire et varisant

Tibial post, Lg fléchisseurs communs et +++ flech du 1 (hallux)

Qui sont aussi flech plant (ou ext) et varisant supination

Origine trajet terminaison :

Triceps : coque cond, f post 1/3 sup tib trajet vertical vers tubérosités calca en f post

Tib post: f post tib (en dessous du soléaire) et f post fibula vers naviculaire et expansions

M2 M3 M4 et ts os du pied sauf talus et calca

Lg Flech com : f post tibia (en dessous du soléaire) vers base p3 des 4 derniers orteils

Flech du 1 : 2/3 inf f post fibula vertical en bas contourne malléole int vers base p2

Gros orteil