

QCM Lire chaque question en notant toutes les affirmations
 Dans ces questions plusieurs affirmations peuvent etre notées
il faut que toutes soient justes pour cocher **oui**

| Q | ATTENTION BIEN RELIRE IL FAUT QUE LA TOTALITE DE LA PHRASE SOIT EXACTE | OUI | NON |
|----|--|-----|-----|
| 1 | le pied comporte 2 zones fonctionnelles | | |
| 2 | l'inversion du pied correspond à une add et flex plantaire | | |
| 3 | le cuboïde se situe à la face int du pied on le palpe aisément | | |
| 4 | L'os naviculaire est celui qui saille le plus à la f int du pied (cou du pied) | | |
| 5 | un muscle bi articulaire sera moins sujet à tendinite | | |
| 6 | le soleaire est biarticulaire | | |
| 7 | pour étirer le soléaire on tend le genou | | |
| 8 | le poplité sert à verrouiller le genou en flexion | | |
| 9 | le soleaire a un rôle dynamique dominant | | |
| 10 | l'arrière pied sert à s'adapter aux variations de terrain | | |
| 11 | le long fibulaire s'insère sur la tête du M1 | | |
| 12 | court et longs fibulaires sont valgisans | | |
| 13 | valgisation et pronation sont synonymes | | |
| 14 | le lg flech du Gros orteil est flechisseur et valgisant | | |
| 15 | les muscles tibiaux ant et post sont flechiss dorsaux de cheville | | |
| 16 | l'articulation sous talienne se situe entre le talus et le naviculaire | | |
| 17 | le triceps a une composante varisante | | |
| 18 | Pour une entorse du LLE cheville on renforce les tibiaux | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 19 | Un pied plat entraine un genu valgum | | |
| 20 | Le coureur a tendance à avoir un pied creux | | |
| 21 | L entorse de cheville se fait svt en flex dorsale et varus | | |
| 22 | on renforce les fibulaires apres une entorse LLE cheville | | |
| 23 | le demi menbraneux appartient à la patte d oie | | |
| 24 | la patte d oie est située en f int du genou | | |
| 25 | le talus appartient au medio pied | | |
| 26 | l articulation sous talienne a un role postural important | | |
| 27 | tibial post et lg flech du 1 sont des renforts de l'arche ext | | |
| 28 | lg flech du 1 et lg fibulaire se terminent sur le M1 | | |
| 29 | le gros orteil supporte 1/6 du poids du corps | | |
| 30 | une retractions des ischioj entraine une hyperlordose lombaire | | |
| 31 | à 4 mois le nourrisson maitrise l'axe ht bas de son schema coprorel | | |
| 32 | à 6 mois le nourrisson maitrise la symetrie de son schema corporel | | |
| 33 | l ensemble des ischiojambiers se terminent sur la fibula | | |
| 34 | la fibula est à la face int de la jambe | | |
| 35 | la peroneo tibiale inf peut etre lésée lors d entorse de cheville | | |
| 36 | le tendon rotulien est situé à l extremité superieur de la rotule | | |
| 37 | le droit anterieur fait partie de l'appareil extenseur du genou | | |
| 38 | pour etirer le dt ant on se met assis | | |
| 39 | le ligament croisé ant ext (LCAE) limite le tiroir ant du femur | | |
| 40 | le LCAE est anterieur au tibia et ext au femur | | |
| 41 | l entorse du LCAE se fait svt en flexion valgus rot int du genou | | |
| 42 | Un sujet opère d une ligamentoplastie LCAE peut reprendre le foot à 2mois p op | | |
| 43 | pour une entorse du LLE cheville gravité moyenne on reprend le sport à 3sem | | |
| 44 | en flexion genou 130° c est la partie inf de la rotule qui est en contrainte maxi | | |
| 45 | un sujet ayant un syndrome rotulien supporte mal les positions assises | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | prolongées | | |
| 46 | le ménisque interne du genou est totalement refermé sur lui-même (forme en O) | | |
| 47 | ce ménisque int est plus svlt lésé car plus mobile | | |
| 48 | le muscle poplité freine la rot ext de jambe | | |
| 49 | le poplité est étendu de la fibula au tibia | | |
| 50 | en isocinetique les ischiojambiers doivent être supérieurs de 60% aux quad | | |
| 51 | la phase critique de fragilité des plasties LCAE par DIDT se situe jusqu'au 3ème mois | | |
| 52 | après une plastie LCAE on peut pratiquer vélo et natation qu'à 6 mois post op | | |
| 53 | après une plastie LCAE on peut pratiquer le footing à 3 mois | | |
| 54 | après 1 plastie LCAE on peut pratiquer les sports "pivot contact" à 4m | | |
| 55 | l'entraînement après plastie LCAE au DIDT peut se faire à partir du 4ème mois si déficit musc < 20% | | |
| 56 | le medio pied sert essentiellement à l'impulsion | | |
| 57 | le lg flechisseur du gros orteil a une action valgisante du pied | | |
| 58 | le Sartorius est rot ext de hanche | | |
| 59 | une retraction des ischiojambiers entraîne une hyperlordose lombaire | | |
| 60 | une retraction du psoas iliaque entraîne une hyperlordose avec douleurs lombaires | | |
| 61 | le sartorius délimite le bord int du triangle de Scarpa | | |
| 62 | pour étirer le piriformis on peut se mettre en flex de hanche 100° et rot ext | | |
| 63 | le piriformis est situé en dessous du nerf sciatique et peut déclencher des crises de sciatique | | |
| 64 | on étire le tenseur du fascia lata (TFL) en positionnant le sujet en dec lat hanche en ext et add | | |
| 65 | la scoliose correspond à une désaxation frontale de l'axe rachidien | | |
| 66 | Le demi tendineux est situé à la face int de l'extrémité inf du tibia | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 67 | le tendon du TFL peut etre palpé à son origine sur l EIAS (épine iliaque ant sup) | | |
| 68 | le droit interne est un ischio jambier | | |
| 69 | le droit fémoral (dt ant) part comme le tenseur du fascia lat de l EIAS (épine iliaq ant sup) du bassin | | |
| 70 | le ligament croisé limite uniquement le tiroir antérieur du plateau tibial | | |
| 71 | tendon rotulien et le tendon quadricipital appartiennent à l'appareil extenseur | | |
| 72 | les ménisques se mobilisent en sens inverse des condyles | | |
| 73 | pour étirer le piriformis on peut se mettre en flex de hanche 100° et rot ext | | |
| 74 | le piriformis est situé en dessous du nerf sciatique et peut déclencher des crises de sciatique | | |
| 75 | après un claquage des jumeaux on peut reprendre le sport à 1 mois post accidt | | |
| 76 | lors d'un claquage : on note tests étirement et isométriques impossibles et hématome | | |
| 77 | une élongation du biceps huméral nécessite un repos de 2 mois | | |
| 78 | l'échographie permet de distinguer élongation et claquage voire même rupture musculaire | | |
| 79 | un mouvement disto proximal a plus tendance à fragiliser l ancrage tendino musculaire | | |
| 80 | lors d'une elongation les tests isomet et etirement sont impossibles avec impotence | | |
| 81 | le protocole de Stanish augmente charge vitesse et nombre d exercices dès la premiere semaine | | |
| 82 | Stanish est un renforcement excentrique utilisé en prévrntion et traitement des lésions de l UTM | | |
| 83 | ce que l on gagne en fm excentrique améliore aussi la force concentrique | | |
| 84 | le gd dorsal est un muscle de la coiffe des rotateurs | | |
| 85 | le grand rond est un rot int d'épaule | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 86 | le serratus ant fait partie des fixateurs d omoplate | | |
| 87 | le gd pectoral est un abaisseur de la tete humérale | | |
| 88 | en adduction d épaule le supra spinatus peut rentrer en conflit avec le ligament acromio-coracoïdien | | |
| 89 | le deltoïde moyen est le seul muscle abducteur d épaule | | |
| 90 | lors d'une luxation ant int d épaule il y a un risque neuro vasculaire | | |
| 91 | le trapèze supérieur et inf réalisent une sonnette ext de l'omoplate | | |
| 92 | le lg biceps huméral est un abaisseur de la tete humérale | | |
| 93 | le rhomboïde et angulaire réalisent une sonnette int de l'omoplate | | |
| 94 | On palpe l infraspinaux sous le bord inf et postérieur de l acromion | | |
| 95 | le tendon du demi tendineux est celui qui saille le plus à la f int du genou en flexion contrariée du genou | | |
| 96 | il faut toujours lever les raideurs avant de travailler la force musculaire | | |
| 97 | Sur un déficit d un membre on travaille d'abord le membre puis ensuite la ceinture correspondante | | |
| 98 | tendon rotulien et tendon quadricipital appartiennent à l'appareil extenseur | | |
| 99 | le ligament acromio coracoïdien stabilise l'omoplate | | |
| 100 | le rythme scapulo huméral comporte 3t avec un temps scapulaire au dessus de 130° d abd | | |
| | | | |

