

QCM Lire chaque question en notant toutes les affirmations

Dans ces questions plusieurs affirmations peuvent être 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 s'élève le plus à la fint du pied (cou du pied)		
5	un muscle bi articulaire sera moins sujet à tendinite		
6	le soleaire est biarticulaire		
7	pour étirer le soleaire 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 valgisants		
13	valgisation et pronation sont synonymes		
14	le lg fléch du Gros ort est fléchisseur et valgisant		
15	les muscles tibiaux ant et post sont fléchisseurs 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 entraîne 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 après une entorse LLE cheville		
23	le demi membrané appartenir à la patte d'oie		
24	la patte d'oie est située en front du genou		
25	le talus appartient au medio pied		
26	l'articulation sous talienne a un rôle postural important		
27	tibial post et ligament fléch du 1 sont des renforts de l'arche ext		
28	ligament fléch du 1 et ligament fibulaire se terminent sur le M1		
29	le gros orteil supporte 1/6 du poids du corps		
30	une rétraction des ischiojambiers entraîne une hyperlordose lombaire		
31	à 4 mois le nourrisson maîtrise l'axe haut bas de son schéma corporel		
32	à 6 mois le nourrisson maîtrise la symétrie de son schéma 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 être lésée lors d'entorse de cheville		
36	le tendon rotulien est situé à l'extrémité supérieur de la rotule		
37	le droit antérieur fait partie de l'appareil extenseur du genou		
38	pour étirer le droit antérieur on se met assis		
39	le ligament croisé antérieur ext (LCAE) limite le tiroir antérieur du fémur		
40	le LCAE est antérieur au tibia et extérieur au fémur		
41	l'entorse du LCAE se fait svt en flexion valgus rot int du genou		
42	Un sujet opéré d'une ligamentoplastie LCAE peut reprendre le foot à 2 mois post op		
43	pour une entorse du LLE cheville gravité moyenne on reprend le sport à 3 semaines		
44	en flexion genou 130° c'est la partie inférieure de la rotule qui est en contrainte maximale		
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 svt 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 3eme mois		
52	apres une plastie LCAE on peut pratiquer velo et natation qu' à 6mois post op		
53	apres une plastie LCAE on peut pratiquer le footing à 3mois		
54	apres1 plastie LCAE on peut pratiquer les sports "pivot contact" à 4m		
55	l entrainement apres plastie LCAE au DIDT peut de faire à partir du 4eme 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 hyper lordose 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 peux reprendre le sport à 1 mois post accidit		
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 infraspinatus 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 quadriceps appartient 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		

