

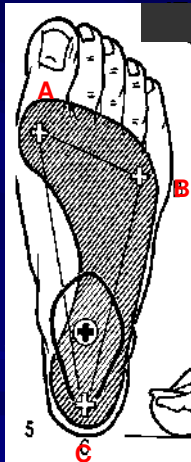


Td revis 1

@DrJlJ65

Appuis plantaires & voûte :

2 questions



1° Répartition des charges ?
en % ou en rapport au pds du sujet

- A Gros orteil =? /pds
- B 5eme = ?
- C Talon=?

2° Enumérez les 3 temps d'appui
lors du déroulement de la marche

D'après Kapandji

Triangle postural: completez ce schéma avec les noms des 3 bulles bleues ? et la clef d'ancrage en bas ?

???? = complétez avec la clef d'ancrage de la posture

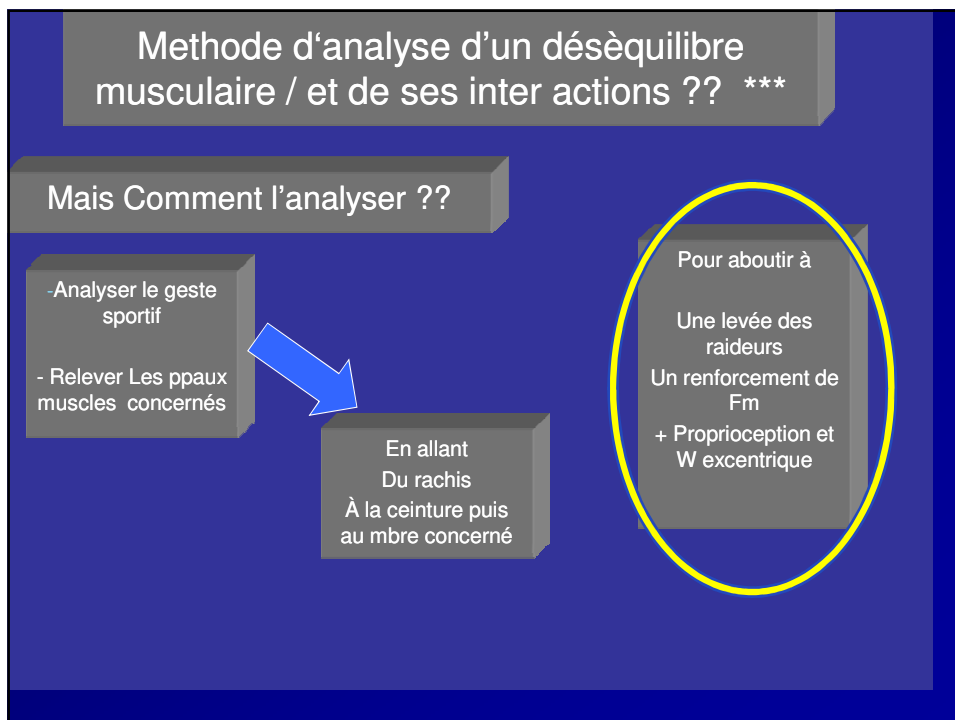
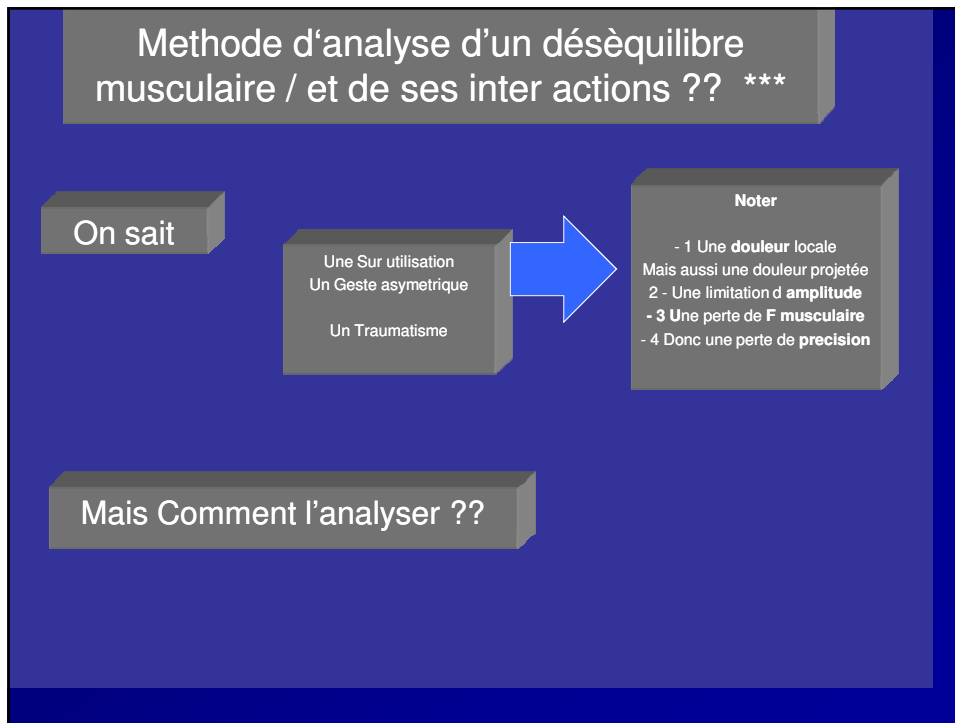
Statique: bassin rachis 2 questions

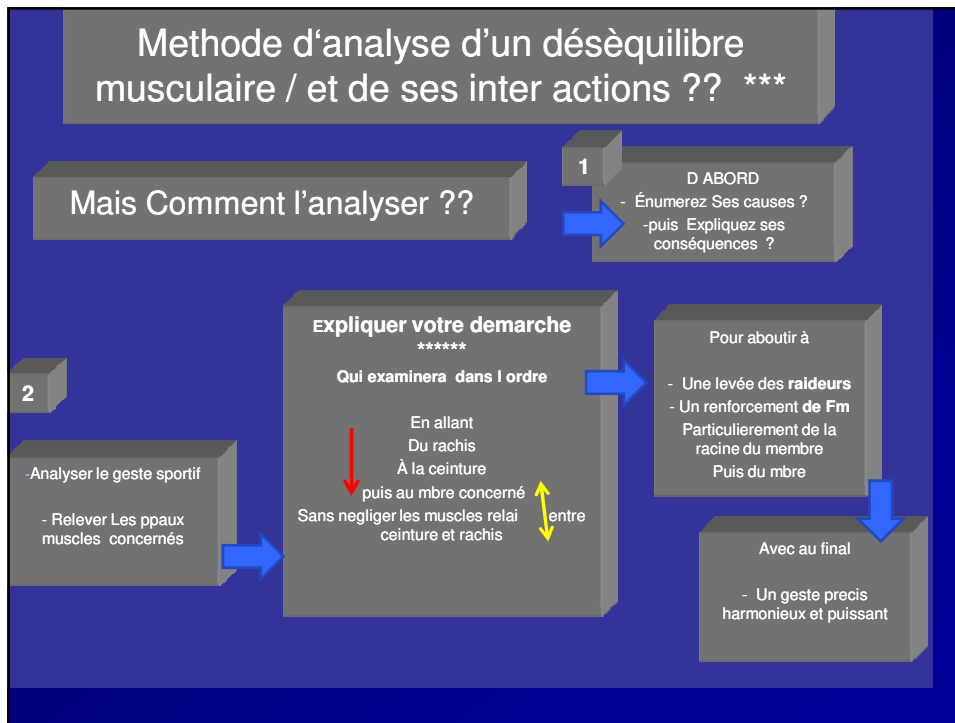
Fig 1. Le complexe lombo-pelvi-fémoral.

Rachimétrie: selon Badelon

Q1 Enumérez les muscles principaux de chaque secteur
SlpP slpA
Ssp P Ssp A
intéressés
ds l'équilibre de la ceinture pelvienne

Q2 Expliquez un déséquilibre qui entrainerait une **hyperlordose lombaire**
Raideur?, insuffisance?,
et de quel groupe musculaire ?





Acquisition Psycho motrice :

Decrivez La Chronologie de l'acquisition chez l'enfant
En fonction de son age?

▲ 2m ?

▲ 6 m ?

▲ 8m ? 10m ?

Selon BOBATH

Situier et enumerer LES STABILISATEURS DE CHEVILLE

**Stabilisation
laterale**

In Anatomie de la posture et du mvmt. De Boeck Ed Sup

Soutènement *arche interne* *(variante de la quest précédente)*

Énumérez et situez sur le schéma
Les muscles qui soutiennent & coaptent l'arche int

Avt pied

?

?

?

Arr Pied

.....>

- - - ->

· · · · ·> Bien décrire l' action de ce dernier

completer le schéma

noms et actions des muscles de cette zone bleue

FIGURE 70. Localisation topographique et actions musculaires

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

Décrire un protocole d'étirement du Piriformis ?? ***

1° En précisant (le sujet étant allongé sur le dos)
La position des articulations du membre inf concerné ??

Justifiez votre réponse

2° En tenant compte des actions différenciées de ce muscle selon La position du membre ??

Enumérez Ces Actions ??


3° Donnez un exemple de position lors de la pratique du cyclisme, qui entraîne des contraintes excessives de ce muscle ??
Et pourquoi? ??

Entorses Pied Cheville

Localiser ? :

- Tibio talienne (*tarsienne*)
- Medio pied (*Chopart*)
- Tibio talienne sup (Pt<)

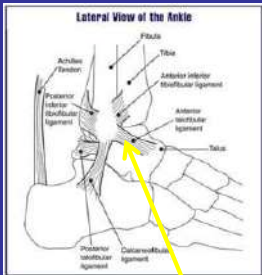

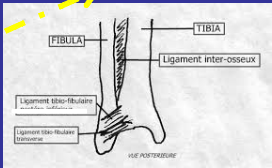
-LLE ✨
-Fsc ant



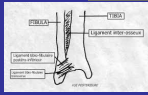
Entorses Pied Cheville

- Tibio talienne (*tarsienne*)
- Medio pied
- Tibio talienne sup (Pt<)

-LTFA ✨
-Fsc ant

Entorses Tib Fib <




-Signes

- En rot ext de jbe pied
- Squeeze test

Recup 9x plus tardive que la Tibio talienne (tarsienne)

-LTFA
-Fsc ant



Entorses Pied Cheville

Attitude Pratique:

- arrêt acté sport
- Mise au repos
- Glace, bandage


Suivi med & reed
R.I.C.E



Entorses pied cheville

Objectifs:

- 1) Analytiques
 - Gain d'amplitude
 - Renforcement musculaire
- 2) Globaux
 - Fonctionnels
 - Appuis, transferts, marches,
 - Proprioception: Course saut
- 3) Prévention



Entorses pied cheville

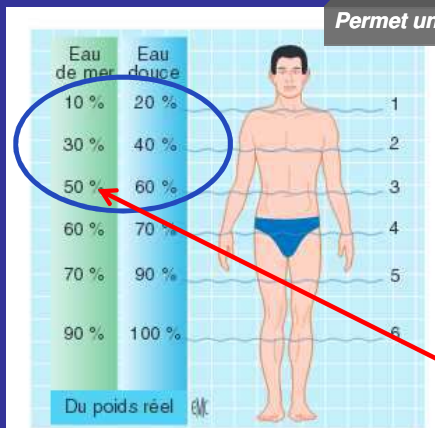
Rééducation Moyens:

- 1) Analytiques
 - Tech de Gain d'amplitude:
passif, activo passif,
Actif.
 - W musculaire / statique Isom puis Dyn
- 2) Globaux:
 - Kinebalneo
 - Proprioception: Plateau Freeman, PPI
- 3° Prévention:
 - Correctifs du geste sportif
 - Strapping ponctuel



Kine balneotherapie:

Permet une mise en charge progressive:



Interêt de l'eau de mer

Entorses pied cheville

Modalités:

Suivi med & reed

informer / délai de reprise du sport

**collab avec staff préparateur
méd et kiné**




Entorses pied cheville

Strapping ***

réalisation

Préparation de la peau
Mise en position corrigée



réalisation

Colliers d ancrage *embases*
Tuteurs directionnels
Renfort en Zone lésionnelle

Entorses: Strapping

Surveillance

Tolérance
Cut & vasculo nerv

Efficacité



Tendinite d achille

Protocole Stanish

Indications

Dans les tendinopathies
à la phase de maturation
remodelage
>21eme j.

Progressif et adapté selon douleur sur 6 sem

Tendinite d achille

Interêt / talonnette en phase d appui

Protocole

modalités Stanish

Etirement 20" 5x

W Excent 3 series de 10 rep
3"

Après chaque séance
10' de glaçage .

Progression sur 6 sem

Stanish et tendinites **

Traitement Médical

kiné: **Protocole de Stanish:**

Progression/ la séance

étirement
Renforcement excent
étirement
glaçage

Stanish et tendinites

Progression Stanish

Au cours de la meme sem
↑
Vitesse

D'une sem à l'autre
↑
Charge

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

Progression sur 6 sem

Tendinite d'achille

Progression Stanish

La douleur doit respecter quelques règles :

- S'il n'y a pas de douleur provoquée par la séance, il n'y aura pas de bénéfice pour le tendon.
- douleur présente pendant les 3 séries,
= travail est trop important .
 - programme correct = douleur
que dans la dernière série de l'exercice.

W musculaire excentrique

Benéfices

- Améliore la raideur active *Stockage d'E*
Tension de 30 à 50% > /fm
- Améliore F conc
- Augmente densité en collagène (previent tendiopathie)
- F explosive plus efficace
- Peu consommateur en E metab

Risques

- Courbatures
- Lésions si mal adapté rester progressif+++
- Délai de compensation long



Retenir:

- *Bien lire la question.*
- *Répondre de façon précise et concise.*
- *Justifiez vos réponses.*