

# Td revis 1

@Drjj65

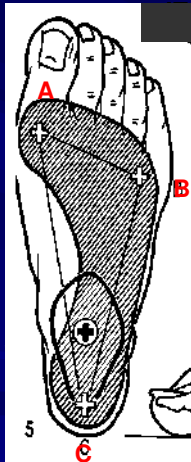
## Appuis plantaires & voûte :

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



1

5

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

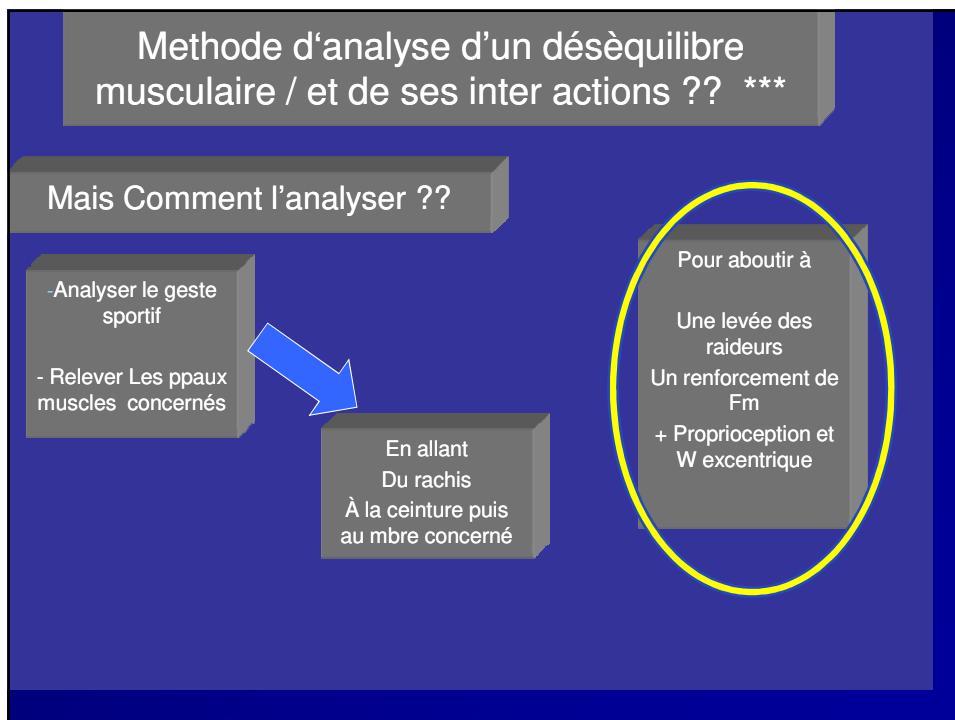
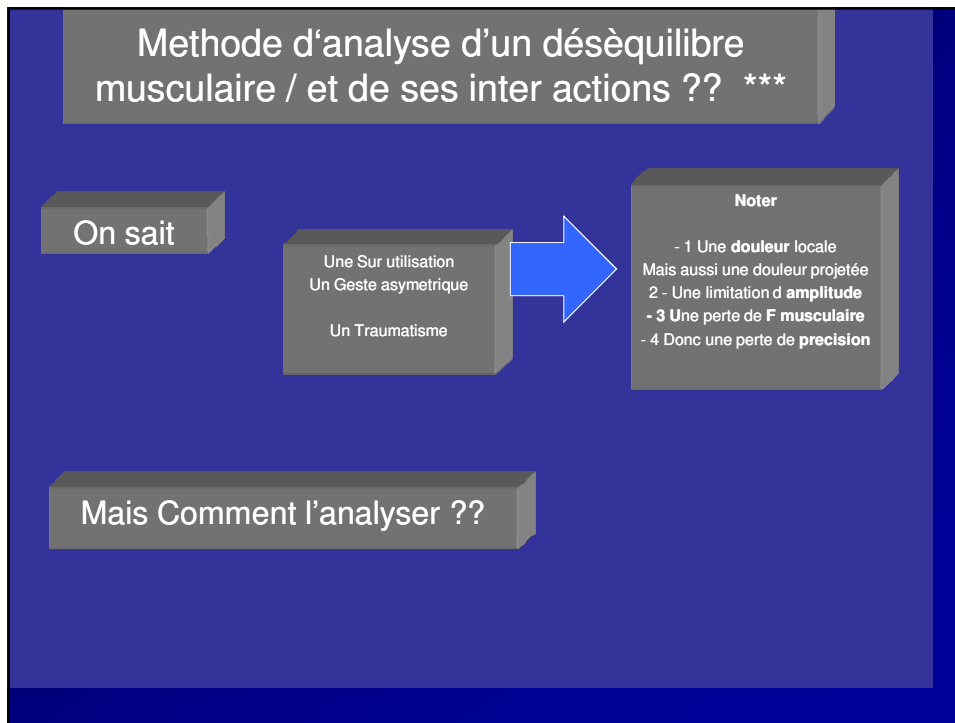
**Statique: bassin rachis** 2 questions

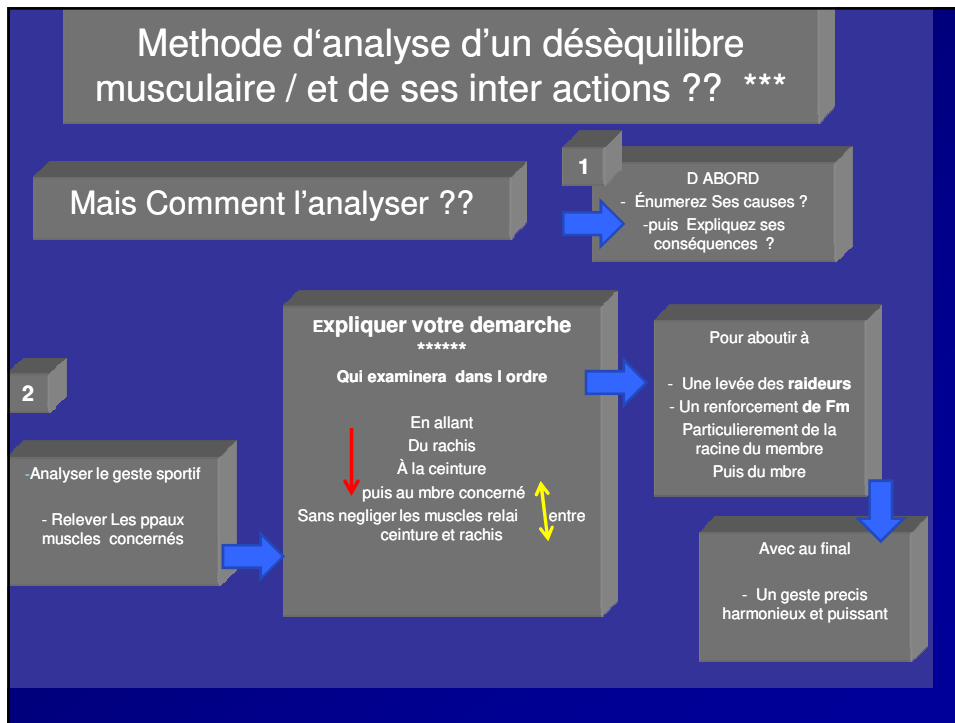
Fig 1. Le complexe lombo-pelvi-fémoral.

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 ??

Enumerez 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<)

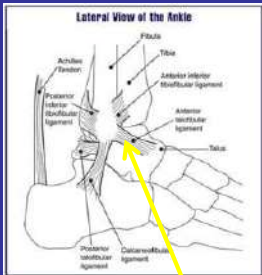

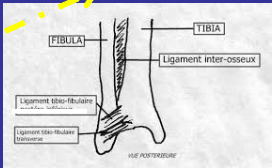
-LLE  
-Fsc ant



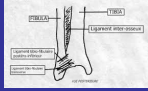
## Entorses Pied Cheville

- 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



## Entorse de cheville

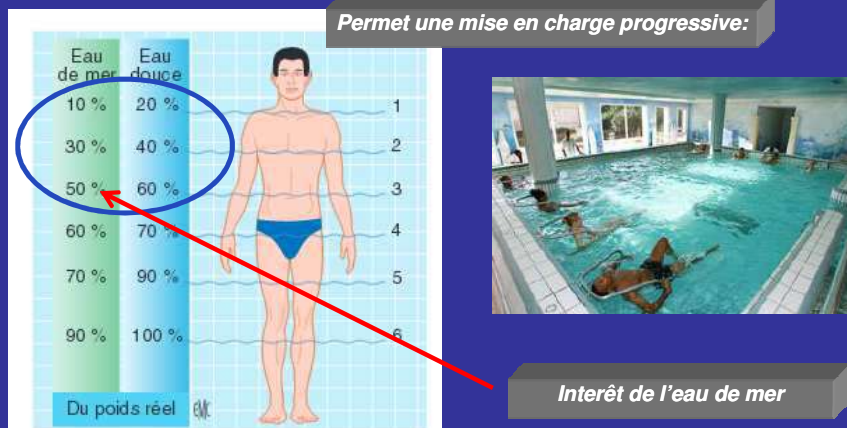
LLE de gravité moyenne

Décrire les grandes étapes d'une Rééducation :

- 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



## interet de la balneotherapie??:



## Entorses pied cheville

Decrire les etapes de réalisation  
d un strapping de cheville

suite à une entorse de gravite moyenne  
du LLE fsc ant



## 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

## Stanish ??

Protocole Stanish ?

decrire succinctement  
le protocole

En expliquer ses  
indications et son interet

## Stanish /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 même semaine  
Vitesse

D'une semaine à l'autre  
Charge

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

<b>Benéfices</b>	<b>Risques</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Améliore la raideur active <i>Stockage d'E</i></li><li>Tension de 30 à 50% &gt;/fm</li><li>- Améliore F conc</li><li>- Augmente densité en collagène (previent tendiopathie)</li><li>- F explosive plus efficace</li><li>- Peu consommateur en E metab</li></ul>	<p>Courbatures</p> <p>Lésions si mal adapté <u>rester progressif+++</u></p> <p>Délai de compensation long</p>



## Retenir:

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