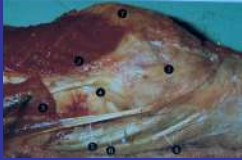


## Genou t cuisse Dte




---

---

---

---

---

---

---

---

## Genou:

équilibre ant post

équilibre latéral



Gracile  
Ischioj int

Importance:

- Des muscle bi art
- des ailerons et du vaste interne



Tfl ischioj ext  
Ischioj int

---

---

---

---

---

---

---

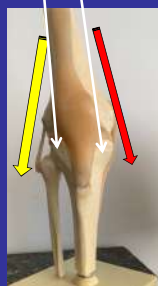
---

## Genou

stabilité latérale

IMPORTANCE

de l'équilibre Abd Add  
et  
d'un bon équilibre  
patellaire




---

---

---

---

---

---

---

---


**Genou:** 'Appareil Extenseur'  
les axes

Muscles ext:  
Quad  
Dt ant

Rotule  
Ailerons rotuliens

Axes

Vertical:  
Rotations  
(genou fléchi)



En ext le genou est verrouillé  
(Pas de rot possible)

---

---

---

---

---

---

---

---


**Genou:**  
Les rotateurs

Muscles rot  
Ext  
Int

Biceps  
Tfl

½ Tendineux  
½ Mbnx

Gracile (Dt int)  
Sartorius



Dd Arr Dh

---

---

---

---

---


---

---

---

**Genou:** Face interne

du bas ves le ht  
ou  
de l arr vers l avt



Abond du ligament latéral interne (lg. collatérale latérale). Genou gauche - vue médiale.

½ Tendineux  
½ Mbnx

D t int ou Gracile  
Sartorius

T M I

---

---

---

---

---

---

---

---

L app extenseur

**RAPPEL:**  
LE QUADRICEPS  
ses attaches  
La rotule

Lésions des structures actives

Le système extenseur a un angle  
Angle Q



---

---

---

---

---

---



---

---

Stabilité du Genou

**1 Structures actives**  
Musculo tendineuses

Extenseurs  
Flexisseurs  
Rotateurs



**2 Structures passives**  
ligamentaires

extra articulaires  
intra articulaires

---

---

---

---

---



---

---

---

Genou structures passives

**Lcae +  
Menisques**



**intra articulaires**

**extra articulaires**

**- LLI ++**

ligamentaires

---

---

---

---

---

---

---

---

**Genou:**  
I) role de la rotule

**Recentrage**  
Guide en flex ext  
Augmente le levier  
des extenseurs

**Importance**  
des ailerons et du  
vaste interne

D après Pierre M Lataste Cours 18/1/21

Valgus physiologique de 5° à 6°

---

---

---

---

---

---

---

---

**Td quad & Tendon rotulien**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mobilité / rotule**

**augmente le bras de levier**

**III. AUGMENTATION DE L'EFFICACITÉ DU QUADRICEPS**  
■ la rotule éloigne la partie proximale du TR du centre de rotation du genou  
↓  
**2du bras de levier du quadriceps**

---

---

---

---

---

---

---

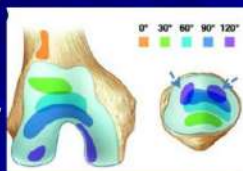
---

## Mobilité / rotule \* \* \*

### ZONES DE CONTACTS ET CONTRAINTES

■ Patella n'est jamais en contact en totalité avec la surface patellaire

- 0° → 15° :  
partie inférieure
- 15° → 30° :  
jonction 1/3 inf-1/3 moy
- 30° → 60° :  
1/3 moyen
- 60° → 90° :  
1/3 supérieur



## Angulation et contraintes

*angle*

tendon quad-rotule-tendon rot  
valgus d'environ 15°

(angle Q ou bascule externe de rotule).  
se corrige pour atteindre 0° en flexion.

Applications in vivo et pathologiques

- Les forces exercées sur le tendon rotulien :
- un shoot dans un ballon est de 5 200 Newton
- la réception d'un saut 8 000 Newton
  - un sprint 9 000 Newton
- soulevé de terre (haltérophilie) 14 500 Newton

Ro

## Engagement rotulien

A partir de 30° de F genou, la patella s'engage dans la trochlée ,

Entre 30° et 60° le contact de sa partie moy,

Au-delà de 90° charge sur les facettes patellaires int et ext<sup>S.Z</sup>

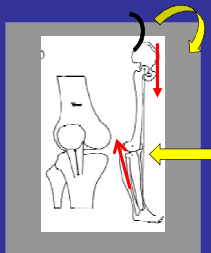
## Défaut d'alignement rotulien

### Genu recurvatum

Antevers = hyperlordose

Retractions:  
quad  
triceps

Sur-sollicite le poplité



Troubles statiques

---

---

---

---

---

---

---

---

## b) Interface femur /tibia : ménisques

Palpation  
de l'interligne  
et des cornes post



**Cit r Oen**

Men ext : bac plus mobile

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lésion Méniscale

Douleur  
Ressaut  
blocage fugace

---

---

---

---

---

---

---

---

## Palpation reliefs osseux

- 1: Fibula
- 2: Tub Gerdy
- 3: TTA
- 4 Poplité

**Tubérosités**




---

---

---

---

---

---

---

---

## Palpation Groupes musculaires

Cpt ext Biceps fem  
Cpt int: T M I

Patte d oie =  
Tout sauf le ½ Mbnx

---

---

---

---

---

---

---

---

## GENOU face int

### La patte d'oie

3 tendons: Sartorius , gracile, 1/2tdnx  
sauf ½ mbnx




---

---

---

---

---

---

---

---

Frein post du genou = **test /Poplité**

Test du tabouret

Genou F 60°  
jambe étant mise en  
rotation externe et varus





•D après Dr O Fiches St Raphael

<https://www.lamedecinedusport.com/traumatologie/tendinopathies-de-la-face-posterieure-du-genou/>

---

---

---

---

---

---

---

---

Poplité

Poplité prfd  
mono art



(en legere flex de genou)

Actions

a) Initie le déverrouillage  
lors de flex du genou

b) Maintien le ménisque  
Le tire en arr / flex  
(évite son piégeage)

---

---

---

---

---

---

---

---

Poplité

-Action inversée

- a) En chaine ouverte= pied rot int de jbe  
b) En chaine ferméePied au sol =rot ext de femur  
Et freine le déplacement ant du femur



---

---

---

---

---

---

---

---

## I b) Etirements

- QUAD  
Distinguer quad global  
Et dt ant

- Ischioj  
int  
ext

---

---

---

---

---

---

---

## I b) Etirements

### QUADRICEPS

Distinguer quad global  
Et dt ant



---

---

---

---

---

---

---

## II Etirements

- Ischio jambiers



---

---

---

---




---

---

---

li Etirements

TFL



---

---

---

---

---

---

---

APPLI PRATIQUES\*\*\*\*  
*examen interrogatoire*

Toujours rechercher

- Troubles statiques
- Mauvaise adapt du materiel
- Patho med associées
- Mauvais hygiene : diet hydrat
- Troubles de coaching

---

---

---

---

---

---

---

Appli Pratiques

Syndrome rotulien  
Syndrome de l'essuie glace (T F L)  
Tendinopathie ischio-jambiers  
Tendinopathie poplitée  
Lésion méniscale  
Lesion lgt LLI  
Lésion Lcae

---

---

---

---

---

---

---

### Modes survenue

Syndrome rotulien  
Syndrome de l'essuie glace  
Tendinopathie ischio-jambiers  
Tendinopathie poplitée  
Lésion méniscale  
Lésion lgt LLI  
Lésion Lcae

---

---

---

---

---

---

---

### Prévention

Syndrome rotulien  
Syndrome de l'essuie glace  
Tendinopathie ischio-jambiers  
Tendinopathie poplitée  
Lésion méniscale  
Lésion lgt LLI  
Lésion Lcae

---

---

---

---

---

---

---

### Applications Pratiques: 1

Signes du syndrome rotulien

Douleur péri rotulienne \_Signe du cinéma...

Dérèglement ant post  
Genou lâche

Gonflement

Peu même aller à la subluxation  
qui s'auto réduit

---

---

---

---

---

---

---

## syndrome rotulien: cycle\*\*

### Cercle vicieux d'aggravation



Ro

## Conduite Pratique et syndrome rotulien

Eviter compression hyper flex squat.....

Quand éviter travail en charge

Wisom

Secteurs limités

Etirer quad ischioj

Genouillère de recentrage  
et non compressive et en 1 limité

Reprise douce et progressive des efforts sans douleur \*\*\*

## CAT syndrome rotulien\*\*

### Reeducation

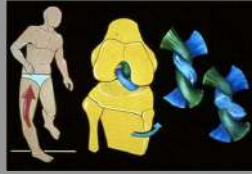
- Renforcement du quadriceps (surtout le vaste médial oblique)
- Renforcement des abducteurs et rotateurs externes de hanche
- Travail de gainage
- Thérapie antalgique et mobilisation patellaire
- Stretching des chaînes antérieures et postérieures des membres inférieurs
- Travail de proprioception des membres inférieurs
- Kinésiotape de recentrage patellaire

Uniquement en final

## APPLI PRATIQUE 2

### Rupture du Lcae

En Flex Valgus  
Rot ext



*Mécanisme le plus fréquent*

---

---

---

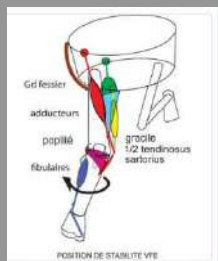
---

---

---

---

### Renforcer Freins actifs



**Renforcer :**

Extenseur  
Rot int  
varus

Mécanisme en  
F Valg Rot ext

---

---

---

---

---

---

---