

Genou t cuisse Dte



Genou:

équilibre ant post

équilibre latéral



Gracile
Ischioj int

Importance:

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

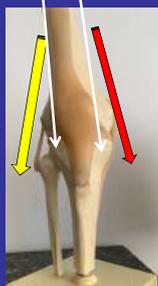
Tfi ischioj ext
Ischioj int

Genou

stabilité latérale

IMPORTANT

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

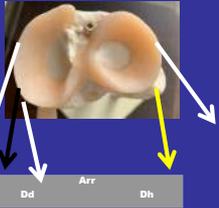
Muscles rot

Ext
Int

Biceps
Tfl

½ Tendineux
½ Mbnx

Gracile (Dt int)
Sartorius

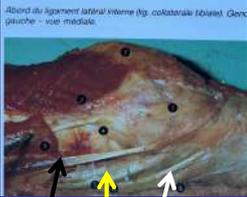


Dd Arr Dh

Genou: Face interne

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

Abord 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

Le système extenseur a un angle Angle Q

RAPPEL:
LE QUADRICEPS
ses attaches
La rotule

Lésions des structures actives



Stabilité du Genou

1 Structures actives
Musculo tendineuses

2 Structures passives
ligamentaires

Extenseurs
Flexisseurs
Rotateurs

extra articulaires
intra articulaires



Genou structures passives

intra articulaires

Lcae + Menisques

extra articulaires

- LLI ++

ligamentaires



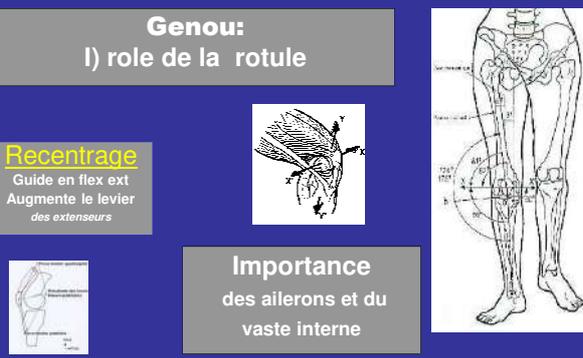
Genou:
I) role de la rotule

Recentrage
Guide en flex ext
Augmente le levier
des extenseurs

Importance
des ailerons et du
vaste interne

D'après Pierre M. Lataste Ortho 18/1/21

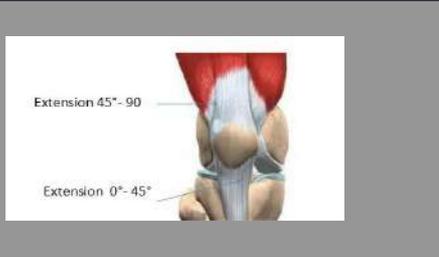
Valgus physiologique de 5° à 6°



Td quad & Tendon rotulien

Extension 45°- 90°

Extension 0°- 45°



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

2 du bras de levier du quadriceps

la rotule est placée vers l'avant contre le fémur au flexion

Distal sans patella / A et B / Proximal sans patella

Distal sans patella / C et D / Proximal sans patella

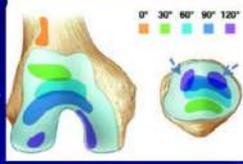


Mobilité / rotule ***

ZONES DE CONTACTS ET CONTRAINTES

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

- 0° → 15° : partie inférieure
- 15° → 30° : jonction 1/2 inf-1/2 moy
- 30° → 60° : 1/2 moyen
- 60° → 90° : 1/2 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^{6,7}

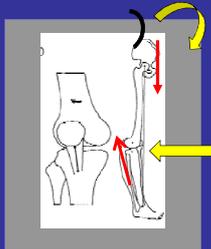
Défaut d'alignement rotulien

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. bc 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 1/2 Mbnx

GENOU face int

La patte d'oie

3 tendons: Sartorius , gracile, 1/2tdnx
sauf 1/2 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 Fichet 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

(en legere flex de genou)

-Action inversée

- a) *En chaîne ouverte= pied rot int de jbe*
- b) *En chaîne 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



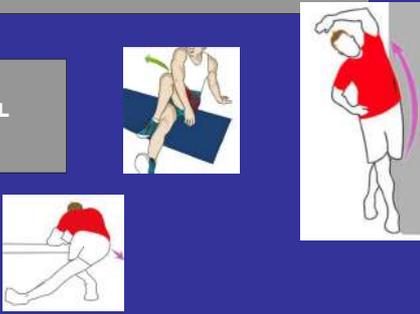
II Etirements

- Ischio jambiers



ii 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 poplité
 Lésion méniscale
 Lesion Igt LLI
 Lésion Lcae

Modes survenue

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

Prévention

Syndrome rotulien
Syndrome de l'essuie glace
Tendinopathie ischio-jambiers
Tendinopathie poplitée
Lésion meniscla
Lesion Igt LLI
Lésion Lcae

Applications Pratiques: 1

Signes du syndrome rotulien

Douleur peri rotulienne_Signe du cinéma...

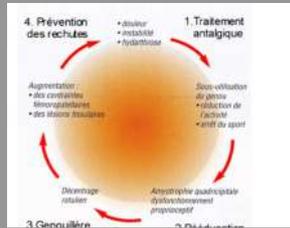
*Derobement ant post
Genou lache*

Gonflement

*Peu meme 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.....

Quad éviter travail en charge

Wisom

Secteurs limités

Etirer quad ischioj

Genouillere de recentrage et non compressive et en l limité

Reprise douce et progressive des efforts sans douleur ***

CAT syndrome rotulien**

Reeducation

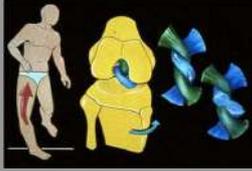
- Renforcement du quadriceps (surtout le vaste médial oblique)
- Renforcement des abducteurs et rotateurs externes de hanche
- Travail de gainage
- Thérapie antalgique et mobilisation patellaire
- Stretching des chaînes antérieures et postérieures des membres inférieurs
- Travail de proprioception des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

Uniquement en final

APPLI PRATIQUE 2

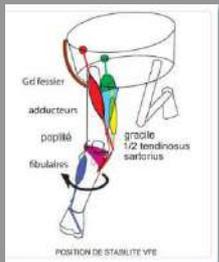
Rupture du Lcae

En Flex Valgus
Rot ext



Mécanisme le plus fréquent

Renforcer Freins actifs



Renforcer :

**Extenseur
Rot int
varus**

Mécanisme en
F Valg Rot ext
