

Buts de ces entretiens

sport & santé

Faire une synthèse des acquis:

- En anat fonctionnelle
- Physio musculaire & d'environnement

Acquerir des réflexes de prévention en traumato du sport

Dr JL JULLY STAPS

Buts de ces entretiens

Comprendre:
La rééducation

Ses Objectifs
Ses moyens
Sa methode

La place du PS

- ds la readaptation
- et la prévention

medasportsstaps.pau.ac.fr/medasportsstaps.e-monsite.com

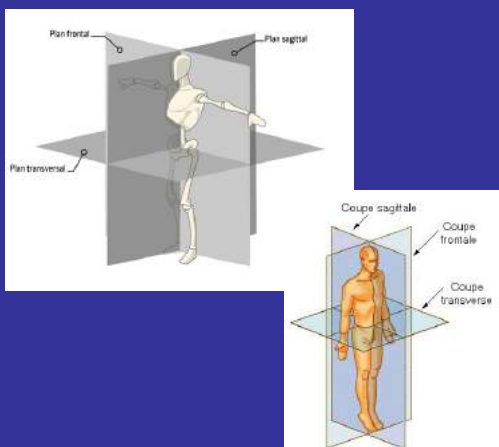
Ortho traumatologie

Bien connaître "l'anat topographique"

Znes contact
Tendineuses
Ligamentaires
Osseuses



Anat fonctionnelle: comprendre



Mouvements dans

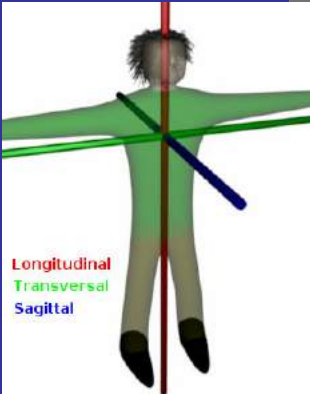
3 plans

- 1) Antero post ou sagittal
- 2) Lateral ou frontal
- 3) Trnsversal (en coupe)

- denominations= :

- 1) flex ext
- 2) Abduction adduction
- 3) rotations

Mvt simples / l'axe du corps



Flexion : porte en avt
Ext: porte en arr

Abd: écarte / l'axe
add: rapproche

- **Rot int**: tourne vers l'int (idem pronation)
- **Rot ext**: tourne vers l'ext (idem supination)

Particularites terminologiques

- **Flexion plantaire**:
 - retropulsion
 - circumduction

Distal= extrémité
Proximal= racine

Varus **Valgus**
Inversion **eversion,**

Mvt simples

Plan sagittal

Axe longitudinal

Flexion de l'épaule (ou antéflexion)

Extension de l'épaule (ou rétroflexion)

Plan sagittal

Axe longitudinal

Flexion de la hanche

Extension de la hanche

Flexion **Extension**

Mvt simples

Plan frontal

Axe longitudinal

Abduction de l'épaule

Adduction de l'épaule

Abduction de la hanche

Adduction de la hanche

Abduction **adduction**

Mvt simples

Axe longitudinal

Plan frontal

Supination Pronation

Axe antéro-postérieur

Plan transversal, vue supérieure

Rotation interne

Rotation externe

Rotation & pronosup

Mvt simples/ pied

Rotation & varus valgus

Axe longitudinal

Plan frontal, vue postérieure

INVERSION

Axe longitudinal

Plan frontal, vue postérieure

EVERSION

inversion rapproche de l'axe eversion écarte

Axe longitudinal

Plan frontal

VARUS NORMAL VALGUS

varus rapproche de l'axe valgus écarte

Connaitre : pour déduire

Au niveau musculaire




- origine
- Trajet
- terminaison

- l'axe du mouvement ou pivot :

l'ensemble permettant de déduire le mouvement :

ET AUSSI de localiser et prévenir les traumatologies

Applications: Schémas anat



- Anatomie :
Mbre inf
- Schémas
- pratiques

Mbre
inf

Ceinture
pelvienne

X = axe de rotation

Hanche dte q : rot ext r : rot int

Ext Int

Avt

Ext Int

coupes : Rot int r : pt fessier s : tflata

Rot ext: q : jumeaux, pyramidal, jumeaux, obturateur ext, cc carra crural

Mvt simples ou complexes

Mono ou
biarticulaires
Voir
pluri articulaires

Nécessité de la fixation des
racines ou ceintures
interactions

Risque accru de lésions
musculaires

Ex: Mvt complexes

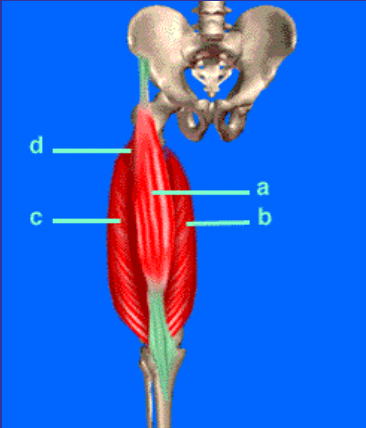
Risque accru de lésion musculaires

- De par la mise en tension préalable
- Selon la position de l'articulation secondaire

Exemples: quadriceps

- en ext de hanche
- ou ischioj en flexion de hche

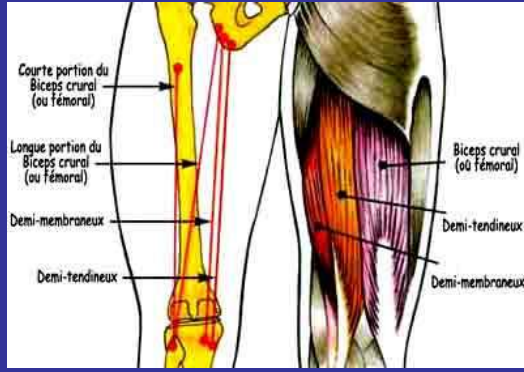
Ex: Mvt complexes



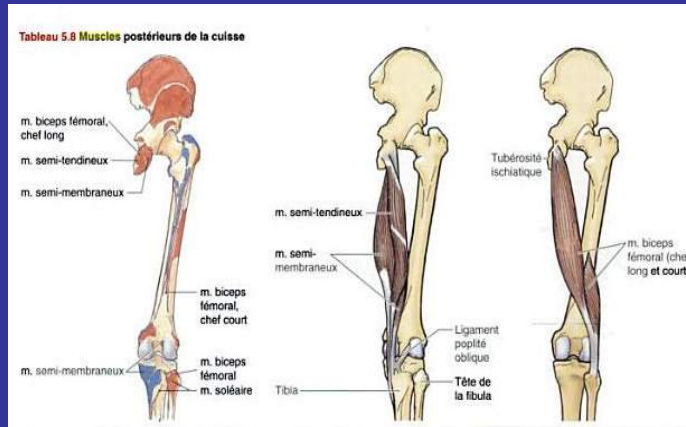
Ex: quadriceps

- Le droit anterieur

Exemples: ischioj en flexion de hche



Ex: Ischiojambiers



2 compartiments

Internes & ext

exemple: shoot en flexion de hanche =
Stress du cpt ..???

Patte d' oie/ Cpt Interne


• Muscles de la patte d'oie

- Ensemble de 3 muscles
- biarticulaires de la cuisse :
 - gracile,
 - sartorius
 - et semi-tendineux

→ Ou Droit interne

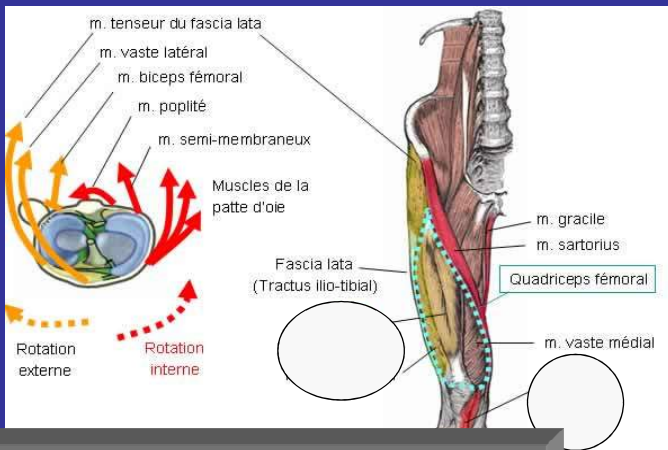
→ Ou Couturier

Patte d'oie



VUE MEDIALE :

- 1) sartorius
- 2) gracile
- 3) Semi tendineux
- 4) semi membraneux



Muscles de la patte d'oie

- m. tenseur du fascia lata
- m. vaste latéral
- m. biceps fémoral
- m. poplité
- m. semi-membraneux

Rotation externe

Rotation interne

Fascia lata (Tractus ilio-tibial)

Quadriceps fémoral

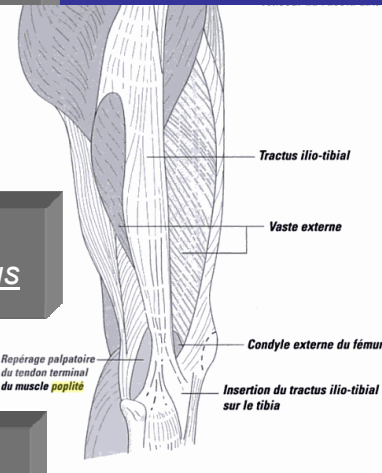
- m. gracile
- m. sartorius
- m. vaste médial

Le 1/2 membraneux n'appartient pas à la patte doie

Particularite au genou: le poplité

C'est un rot int de jbe
Tension majorée en rot ext & varus

Patho du coureur
sur terrain dur
et en descente



Tractus ilio-tibial

Vaste externe

Condyle externe du fémur

Insertion du tractus ilio-tibial sur le tibia

Repérage palpatoire du tendon terminal du muscle poplité

Place de l'entraîneur / sport & santé

En traumatologie se situe:

- Au centre du problème et à son départ
- Doit intégrer un réseau médico social

JL JULLY STAPS 2018

Connaître les risques / sports



- 1) Terrain méd
- 2) mécanisme
- 3) matériel
- 4) prévoir

Rôle & buts

Place de l'éducateur & du preparateur sportif

- **Prévenir les lésions**
- Preserver le potentiel physique *du sujet et ses performances*

Rôle & buts

- **Observer, Interroger Examiner**
 - *Connaitre l'anatomie*
 - & les 1ers signes des accidents les plus fréquents
- **Prévenir les lésions**
 - *Empêcher leur aggravation & le handicap qui en résulterait*
- Preserver le potentiel physique *du sujet et ses performances*

Rôle & buts: comprendre & accompagner

Lésion= anat

Déficience= physiol

- Handicap= conséquence sportive, socio prof:

- 1) transitoire
- 2) prolongé

Psycho du handicap

Accepter sa différence

Par rapport à soi : et "l'avant"

Par rapport aux autres

- Dévalorisation 2ⁿd :

Psycho du handicap

Devalorisation 2nd

- Repli sur soi
- Refuse les échanges
- S enferme

Caractère pseudo depressif
"n y arrivera pas"

iiritabilité réactionnelle
/ aux autres, puis à lui même

Risque de déstabilisation: dépress
majeure, addiction?

Psycho du handicap

Traçabilité de l'évolution

- Savoir évaluer:

- Partager et expliquer

Prévisionnel fixe des objectifs réalistes

Met des jalons pour
L'accidenté

Evaluations

Traçabilité de l'évolution

Prévisionnel Epaule
Aire fonctionnelle

Entorses LLE cheville

Pratique:

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

Suivi med & reed

informer / délai de reprise du sport
collab avec staff méd et kiné

Accompagnement

Acceptation du handicap "vécu personnalisé"

- Information
- Compréhension
- Motiver, encourager

Accompagnement /devenir du traumatisé

Prévisonnel my terme: réaliste

- mais info progressive
 - dans contexte de collaboration étroite / staff médical et paramed
- "vécu personnalisé"

Prévisonnel court terme: motivation ++/ 2

étapes: rééduc puis réadapt
période d éducation préventive réentrainement
éviter rechute?

Accompagnement / Devenir

Prévisonnel My terme:

- réentraînement personnalisé
- réentraînement cardio respi
- Correctif / geste sportif++
plus d exigence, précision..

Et notre Avenir prof: oui mais !!

- Notre acceptation au sein des staffs et centres médicaux?:

Vous impliquer ds ces équipes et leur projets (retour bénéfice investissement)

- savoir faire - le faire connaître
 - le valoriser
 - Cadrer vos *actions*

Avenir

- Intégré ds équipe med

- Complément du MK
- entrainement global
- proprioception

Prévenir & réadapter



Encadrement travail en équipe échanges