

Introduction à la Musculosquelettique partie 1

Coucou, moi c'est Marwanémie ! Bienvenue dans ce cours qui n'est autre que la **MUSCULOSQUELETTIQUE**, c'est un cours chill et pas très complexe, donc sans plus tarder, commençons LET'S GOOO !!

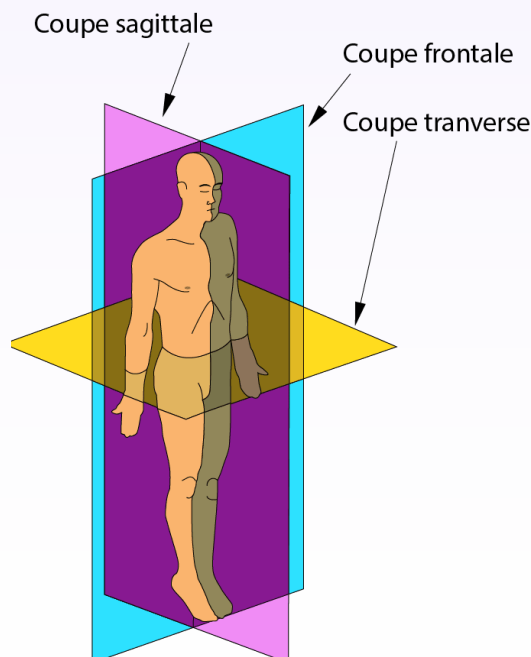
(mes explications en + seront dans cette couleur)

Séquence 1 : Organiser l'espace anatomique

(Normalement vous le voyez déjà en anatomie, ça vous fait un récap)

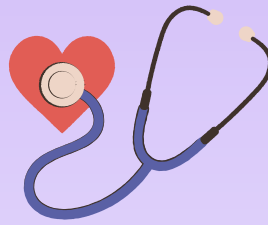
PLAN	DIVISION	AXE
FRONTAL	Antérieur et postérieur	Vertical
SAGITTAL	Droite et gauche	Vertical
TRANSVERSAL	Supérieur et inférieur	Horizontal

Avec un visuel c'est mieux ;))



C'est la même organisation en :

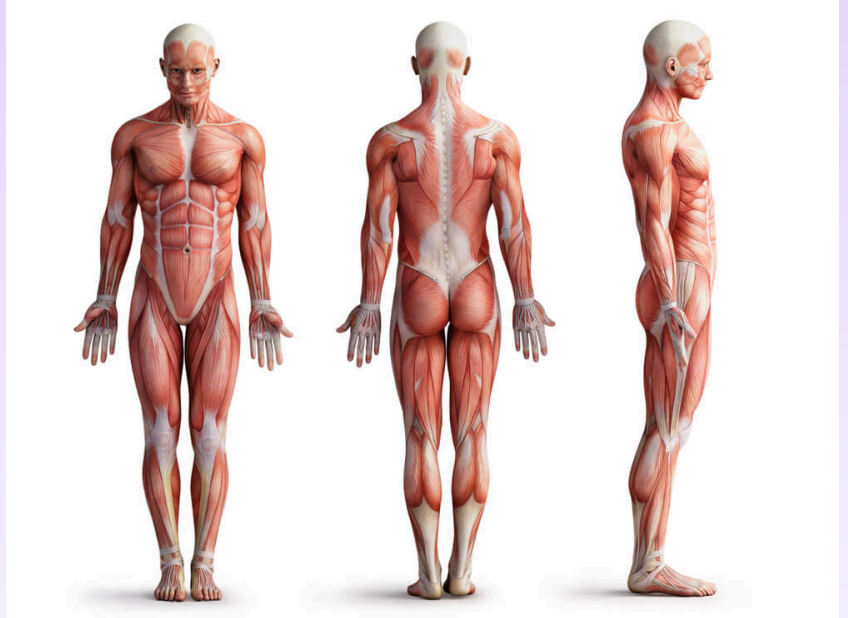
- Kinésithérapie
- Médecine
- Anatomie



C'est très important pour le masseur kinésithérapeute parce que tout le repérage se fait en fonction d'axes et de plans. **(attention à ne pas confondre les deux !!)**

+++ La position de référence +++

- Homme debout
- Rotation **LATERALE** des épaules
- Supination
- Mains ouvertes
- Paumes de mains en avant



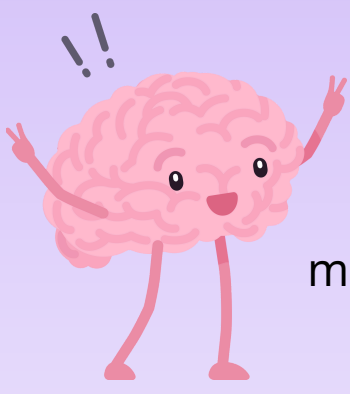
TOUTE la dénomination anatomique se décrit par la moitié **DROITE** d'un sujet !!!

✦ Récap qui fait plaizzz ✦

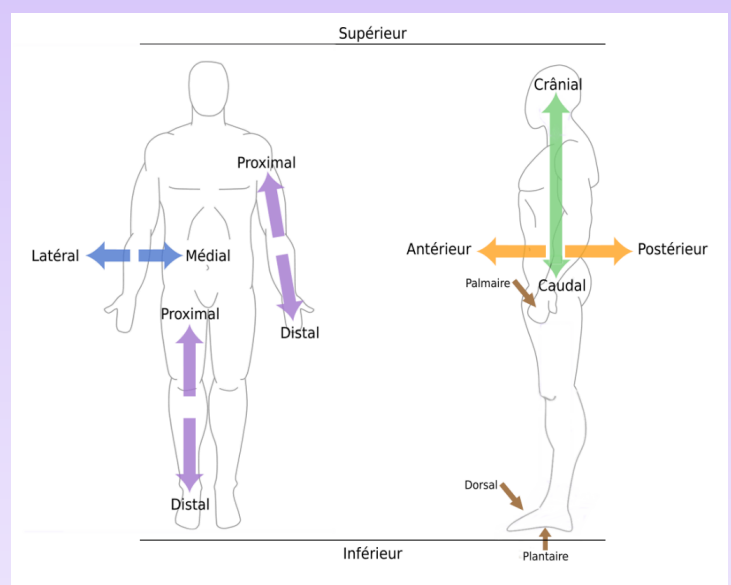
Crânial = vers la tête
Caudal = éloigné de la tête
Médian = axe du corps (milieu)
Dorsal = derrière
Ventral = devant



Proximal = vers la racine du membre
Distal = vers l'extrémité du membre
Axe de la main → 3ème doigt
Axe du pied → 2ème orteil

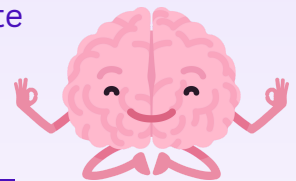
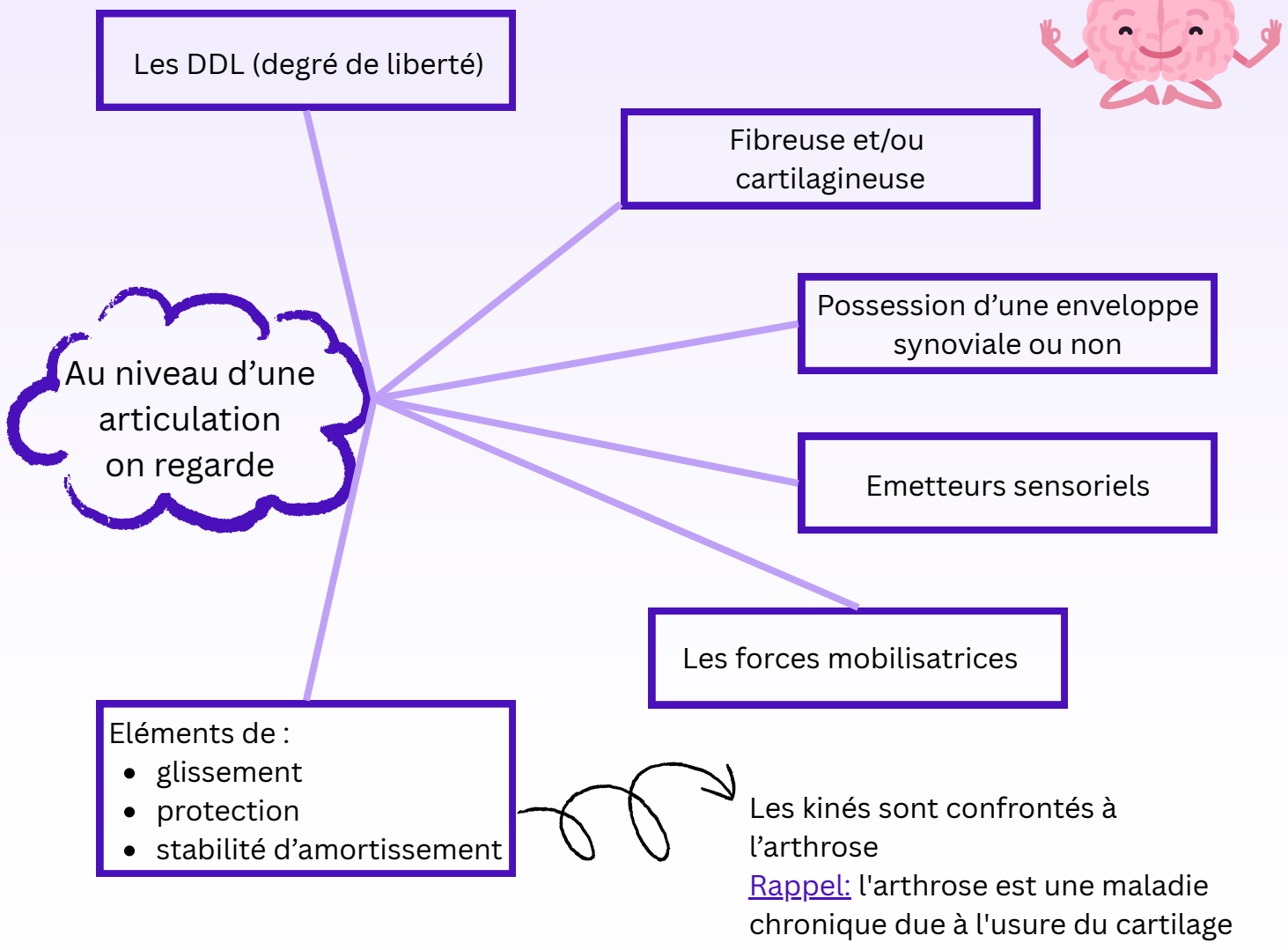


médian ≠ médial



Séquence 2 : Le mouvement d'un point de vue articulaire

Alors là vous retenez ces 6 points ! on les voit + en détail par la suite



→ **Les DDL (degré de liberté)**

Plus une articulation est mobile moins elle est stable.

EXCEPTION → épaule a 5 articulations qui a un grand ddl et qui est pourtant stable.

→ **Enveloppe synoviale**

Rappel: la membrane synoviale se trouve à la face profonde de la capsule articulaire et sécrète le liquide synovial qui permet de nourrir et lubrifier l'articulation.

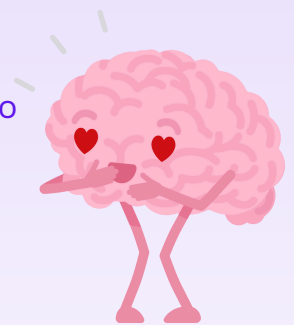
→ **Emetteurs sensoriel**

Le corps doit être en permanence renseigné de sa situation dans l'espace et des situations de chaud, de froid et de toucher (+ détailler en neuroéducation avec les corpuscules)

→ **Les forces mobilisatrices**

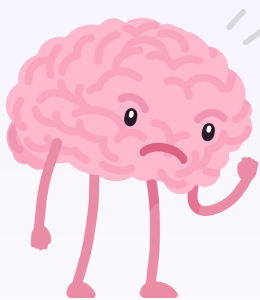
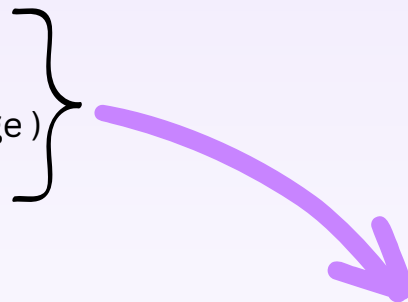
Si grande force alors grand mouvement

Maintenant on va passer aux éléments de l'articulation let's gooo
(j'espère que vous aimez ma fiche pour l'instant)



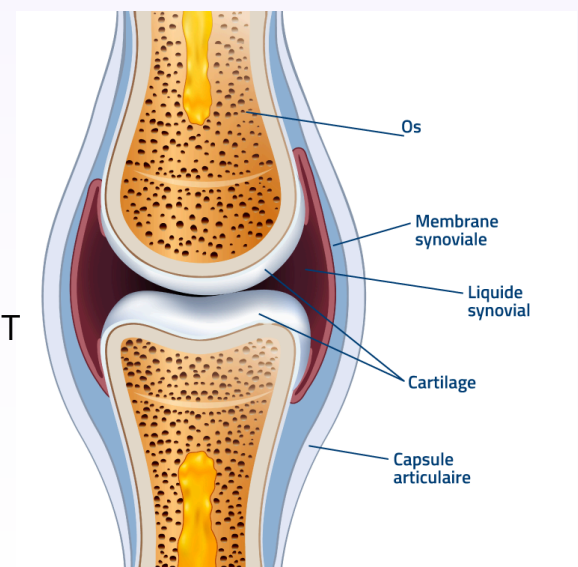
Dans l'articulation nous pouvons trouver :

- 1- Le cartilage
- 2- L'os sous chondral
- 3- Une capsule (= fibro cartilage)
- 4- Un disque articulaire



Ces éléments sont **pratiquement constant +++**

C'est à dire → PAS tous le temps c'est bien PRATIQUEMENT





Mais dis moi Marwa qu'est ce que le cartilage articulaire ??

Très bonne question cher p1 j'y viens ! 🤖

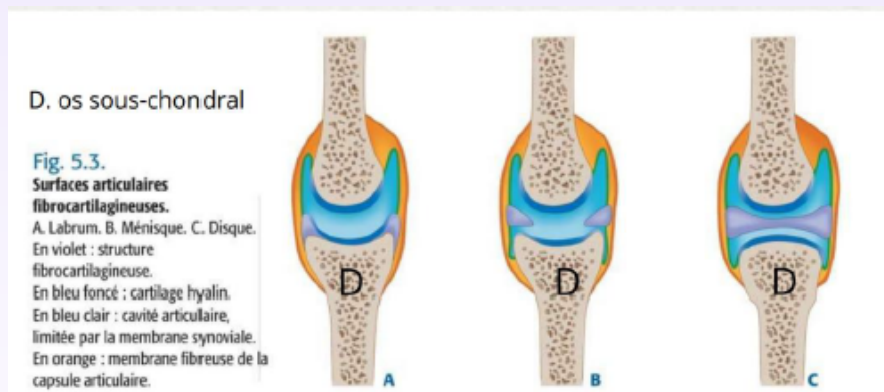
Le cartilage articulaire est une structure **complexe** organisée pour l'amortissement et surtout pour améliorer le glissement de 2 surfaces articulaires.

+++ qui n'est pas innervé ni vascularisé. +++ (attention je vous ferai des pièges QCM je vous aurais prévenu...)

Le cartilage est nourri par **imbibition** c'est à dire grâce à des compressions et des mouvements. Il va être nourri lorsque vous allez vous mouvoir.

Donc en marchant avec tes potes dehors tu nourris ton cartilage c'est pas génial ça !!

Ne négligez pas les efforts physique durant cette année bouger au moins 1h dans la journée :)

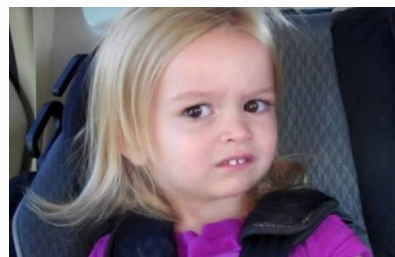


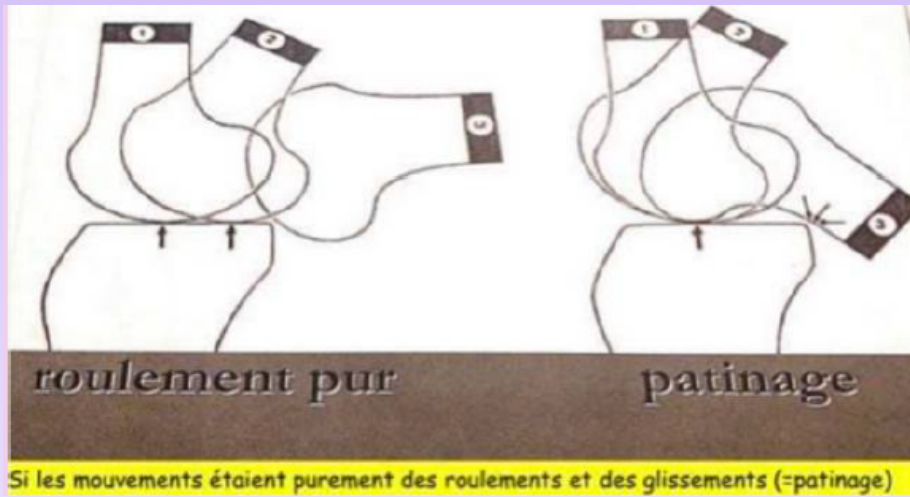
Alors là on arrive a une chose vraiment importante au premier abord c'est pas instinctif mais je vais vous entraîner avec des QCM donc oklmm

Il existe 2 notions spécifiques en kiné qui sont totalement différentes : **la congruence et la concordance+++**

La congruence est la déformation du cartilage de degré majeur (roulement de grandes amplitudes) OU de degré mineur (des petits glissement = patinage) qui vont accompagner le mouvement majeur

Toi be like devant cette définition :





La congruence = la forme.

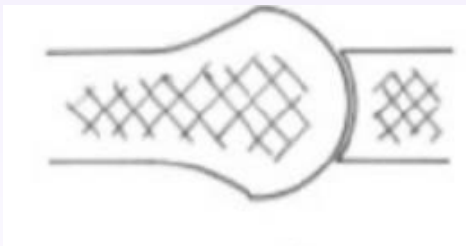
Cela correspond à l'emboîtement des surfaces

La concordance = la taille.

Cela concerne la comparaison des rayons de courbure.

Bon à ce stade si t'as compris franchement t'es un try hard sinon, je vais rendre un peu plus clair la définition t'inquiète

Exemple du cours à connaître +++



Ici vous voyez que la partie de droite à la **bonne forme** elle s'emboite bien avec la partie de gauche (= congruent) mais elle a **pas la bonne taille**, elle est plus petite que la partie de gauche (= pas concordant)

Donc réponse : **Congruent mais pas concordant**

Test des familles (je m'inspire de ma vielle)

Exemple du cours à connaître +++
(réponse plus bas joue le jeu heinn)





SPOILER ALERT



b → Concordant mais pas congruent
c → Congruent et concordant (logique)

Règles de Biomécanique

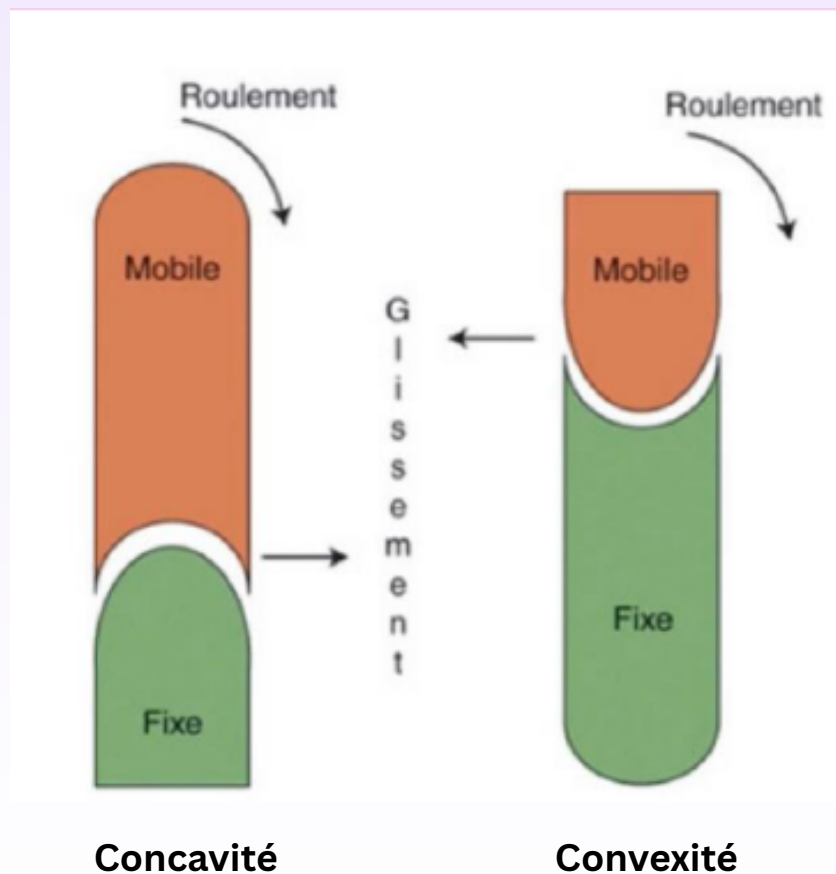
(promis après c'est la fin de cette première partie tenez le coup les amis)

Règle de la convexité:

Lorsqu'on a une surface **convexe mobile** avec une surface **concave fixe**, le mouvement mineur (glissement) se fait dans le sens **opposé ++** au mouvement majeur (roulement)

Règle de la concavité:

Lorsqu'on a une surface **convexe fixe** avec une surface **concave mobile**, le mouvement mineur (glissement) se produit dans le **même ++** sens que le mouvement majeur (roulement).



**Mémo :**

Dans convexité t'entend le mot "ex" tu te dis "ton ex c'est ton opposé"



En Kinésithérapie, les **mobilisations passives** sont à la **base** des apports bio-mécaniques physiologiques pour être le moins délétère possible pour le patient.

On pourrait faire l'hypothèse que les **cycles compression/décompression** sont la base de la nutrition du cartilage articulaire pour lutter contre la dégénérescence par exemple de l'arthrose. (Le prof a validé que c'était prouvé scientifiquement)



Nous allons aborder le phénomène de la **compression articulaire** :

On peut s'attendre que l'articulation soit compressée quand les 2 surfaces articulaires sont en contact mais elle est **d'autant plus compressée** lorsqu'on est **debout** ou en appui sur les **mains** (si tu fais ton meilleur poirier) par rapport à une décharge.

Cela a un retentissement sur le tonus musculaire et sur la tension des éléments peri-articulaires.



C'est fini pour cette première partie désormais place aux dédisss (enfin)

✨ Dédi tout d'abord à **VOUS** ! Après tout ce S1 à charbonner, vous continuez encore à rester déterminés pour ce S2, peu importe vos résultats, et ça c'est beau !!

✨ Dédi à mes frères qui, quand ils rentraient dans ma chambre, me lâchaient des :
« *Sah, je sais pas comment tu fais, force !* »

✨ Dédi à Rania, qui nous a tous traumatisés avec sa phrase « *La lambo ou la rue* » pendant toute la LAS 2. Depuis 8 ans on se suit, ma sœur, fière de toi ❤️

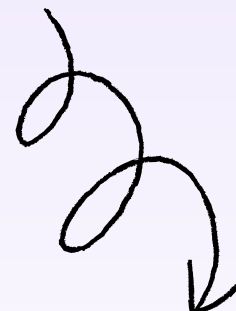
✨ Dédi à Gianni : je me suis quand même improvisée tutrice de biostat avec lui, et il a réussi à valider son UE, donc je suis fière de moi ^^.

Il vous passe un message d'ailleurs :

« **Bon courage, vous allez tous réussir, vous êtes des champions, ne l'oubliez pas !
Ne jamais abandonner, c'est la clé de la réussite.** »

✨ Dédi à Adrien et à nos débats à la BU sur l'UE3, alors que j'étais censé bosser une autre matière (*les ambiguïtés de Staccini aled...*). À force, on faisait carrément nos propres déductions mdr.

✨ Dédi à Clément, le nerveux qu'il pense être : il pourrait tout casser dès qu'il y a une ambiguïté (*pov : il s'est fait ban définitivement du Discord...*).



Ces deux-là, pas l'un pour rattraper l'autre (Tic et Tac) : stressés h24 sur les notes et les classements, les pisteurs qu'ils pensent être 🔍.

Mais malgré tout ça, ça reste des personnes incroyables.

Contente de vous avoir rencontrés <3