



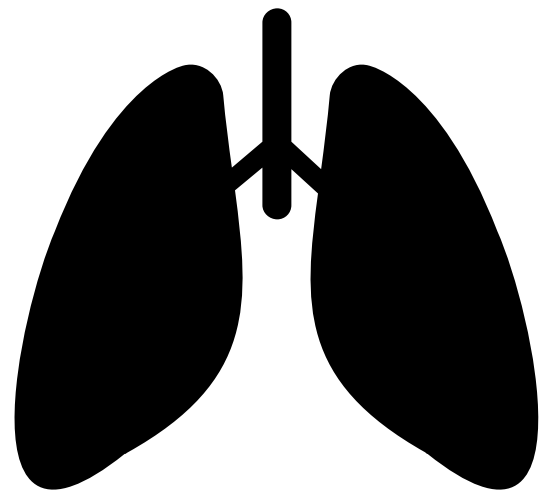
# Introduction à la cardio-respiratoire

Coucou les terminales !! Avant de commencer mon premier cours, je me présente ! Je m'appelle Chloé aka chloestérol sur le forum et je suis votre tutrice de kiné !! J'espère que votre terminale se passe bien !! Vous allez voir, la kiné c'est vraiment une matière chill. C'est beaucoup de par cœur, si vous savez c'est CADEAU à l'examen, alors je compte sur vous 🙌 pour bosser à fond et me perfect cette matière !

Mes commentaires seront dans cette police pour les différencier du prof. Si vous avez des questions n'hésitez pas !!

Des bisousssss et bravo à vous de débiter médecine aussi tôt !!

Vous êtes les plus forts !!



## Les Généralités :

Dans le terme "kinésithérapie", **kinési** signifie le mouvement et **thérapie** signifie soigner == le masseur-kinésithérapeute soigne par le mouvement.

Le corps est en perpétuel mouvement, **TOUJOURS** à la recherche d'équilibre

La kinésithérapie fait complètement partie de l'**arsenal thérapeutique**. Elle contribue au traitement des pathologies **aiguës** (courtes) et **chroniques** (> 3 mois)

**Récap** : Kinésithérapie =

- kinési = mouvement
  - thérapie = soigner
- } **Soin par le mouvement** 🧘

Lors de la consultation, le **kiné** doit être capable de :

- **Comprendre** le problème
- **Énoncer** le problème
- **Co-construire** une conduite thérapeutique avec une stratégie de résolution de problèmes avec le patient et les autres soignants

Mais alors quelles **compétences** faut-il au **kiné** pour comprendre les problèmes de santé **??**

- Des connaissances **biomédicales** : c'est à dire, comment il va falloir fonctionner et comment il va y avoir une priorité des dysfonctionnements
- Des connaissances en **sciences humaines** : elles sont développées en kinésithérapie et notamment pour comprendre le contexte de vie

Les **valeurs** du kiné (à savoir par ❤️) :

**Bienveillance - Respect - Éthique**

Le mémo de mon vieux : **BRE**

🚩 Je préviens !! Gros pièges dans les qcm, ça tombe **très très** souvent) donc on fait attention ! 🚩

Quelles **qualités** sont requises pour devenir un bon **professionnel de santé ? ?**

- Être capable d'**agencer toutes ses connaissances** c'est-à-dire agir avec le patient avec des interactions et évaluer les situations de soin (**balance bénéfice-risque**)
- Savoir **réfléchir sur sa propre action, en évaluant son action, réajuster ses objectifs et les moyens mis en œuvre** sont le quotidien durant l'exercice de toute notre carrière professionnelle

## L'organisation du corps humain :

### Anatomie

- Étude des structures du corps
- description des organes
- Rapport entre les organes



### Physiologie

- Étude des fonctions du corps
- Qualité des organes
- Propriétés des organes

**\*ATTENTION** : L'Anatomie est **INDISSOCIABLE** de la Physiologie et inversement !! L'un ne fonctionne pas sans l'autre **\***

L'organisation du corps humain est faite de manière à ce que l'être humain vive de manière **homéostasique**, ceci grâce à **divers éléments** 📌:

**Homoéostasique** == processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur (petit rappel de physio 🧠) :

- La **chaleur** qui va favoriser les réactions chimiques
- La **pression** qui permet une respiration
- L'**eau** qui permet d'assurer le fonctionnement des métabolismes
- L'**oxygène** qui permet la combustion, qui donnera de l'énergie à partir des nutriments

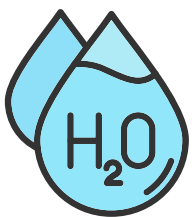


- La **nourriture** permet d'assurer la fourniture des matériaux de base (Lipides, Glucides, protides, sels minéraux, vitamines) pour la construction de l'énergie (= ATP).

On a besoin en kinésithérapie de la nourriture parce que si notre patient n'est pas correctement nourri, il ne sera **pas performant** au niveau de sa mécanique **musculaire** et **articulaire**.

**Petit mémo** 🧠 Moi je retenais les initiales des 5 éléments **PONCE** (**P**ression - **O**xygène - **N**ourriture - **C**haueur - **E**au) Attention 📌, il faut savoir également à quoi correspond chaque élément ! ( par exemple : chaleur = réactions chimiques ....)

Si ça t'aide tant mieux sinon on passe !!



L'**objectif** du corps humain est d'assurer les **constantes**, il est donc important de connaître la 🚩 **normativité** 🚩:

### Généralités ♥

**Température** : 37 degrés

**Glycémie** : 1 g/L

**Pression artérielle diastolique** : 8 cmHg

**Pression artérielle systolique** : 12 cmHg

**Volémie** : 5 à 6 L de sang

### Rythmes ♥

**Cardiaque** : 70 battements/min +/- 10 pour l'adulte

**Respiratoire** : 12 à 20 cycles/min au repos pour l'adulte

### Gaz du sang ♥

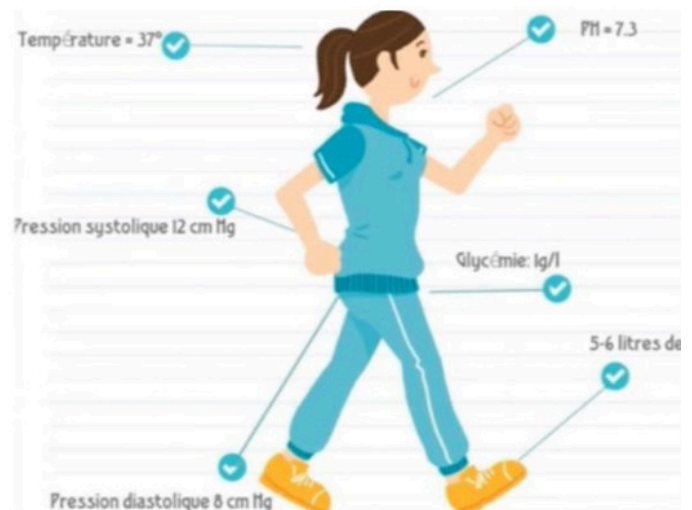
**pH** : entre **7,38 et 7,42** (le prof à énormément insisté dessus en présentiel)

**PO2** : > 90 mmHg soit 12 kPa

**PCO2** : 38 à 42 mmHg soit 5 à 5,6 kPa

**SaO2** : 98%

Toutes ces **constantes** vont être très importantes pour le masseur-kinésithérapeute car les **variations de ces constantes** vont provoquer des signes cliniques, qui nous permettront d'ajuster nos techniques de kiné à chaque patient.

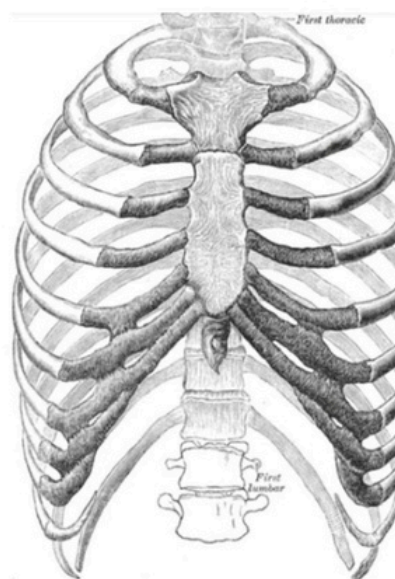
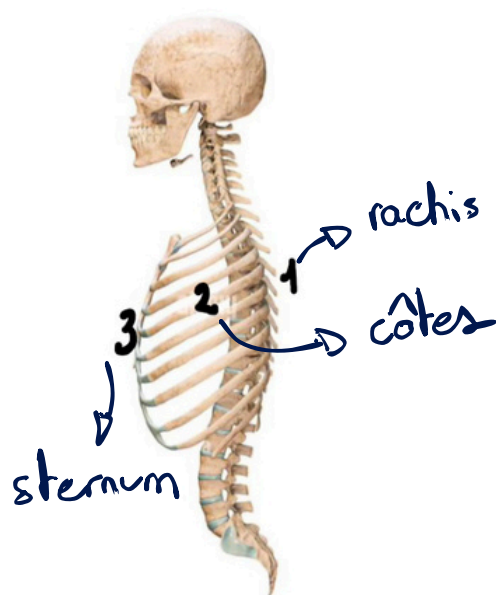


## Anatomie et l'appareil respiratoire :

Allez courage !! C'est fini pour les généralités maintenant place aux choses sérieuses !

Pour commencer, nous allons aborder les **limites osseuses** !

- Le **rachis** (= **colonne vertébrale**) se trouve **en arrière** avec les articulations postérieures (ou apophyses articulaires postérieures)
- **En avant** du rachis se trouvent les **côtes** et en bas les **côtes flottantes**, celles qui ne sont pas rattachées en avant
- Et encore **plus en avant** se trouve le **sternum** (=cartilage fibreux)

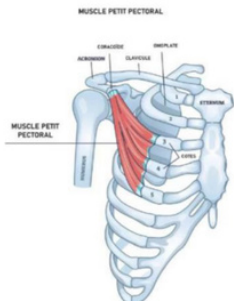


Dans le corps humain il n'y a **pas** que des os 🤖, on va aussi voir des **muscles**. En kiné on aime bien travailler sur les **faces** et les **plans** car cela donne plus de repères et surtout ça a un lien direct avec la fonction !

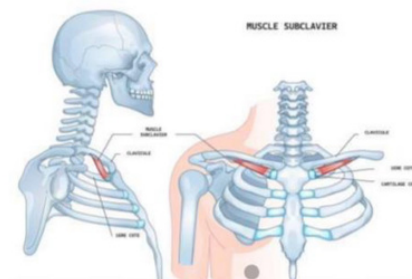
## Paroi antérieure du tronc

- Premier plan == pluri-articulaire

### Petit pectoral



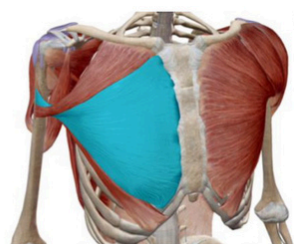
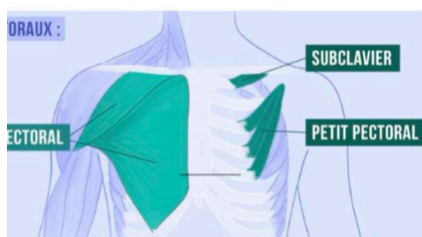
### Sous-clavier = sub clavier



- Second plan :

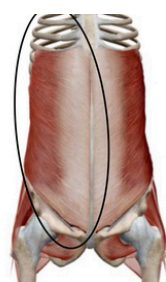
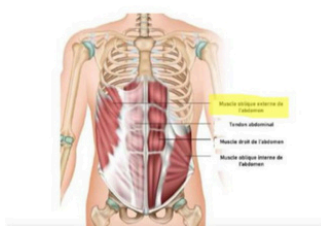
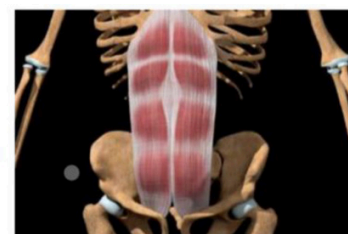
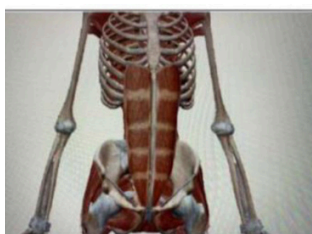
### Grand pectoral :

C'est un muscle fondamental, extrêmement volumineux. Il est de forme **triangulaire** et il a un impact en kiné dans **l'inspiration** ✳



### Grand droit :

Il est essentiel dans les mouvements respiratoires parce qu'il va permettre de donner la force au diaphragme

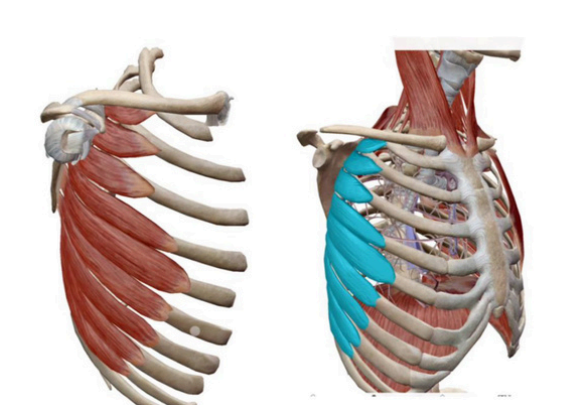


### Grand oblique = oblique externe

## Paroi latérale du tronc

⚠ Attention il y a beaucoup moins de muscles dans la paroi latérale !  
MAIS le plus important est le **grand dentelé** = **dentelé antérieur** ⚠

Grand dentelé = Dentelé antérieur



## Paroi postérieure du tronc

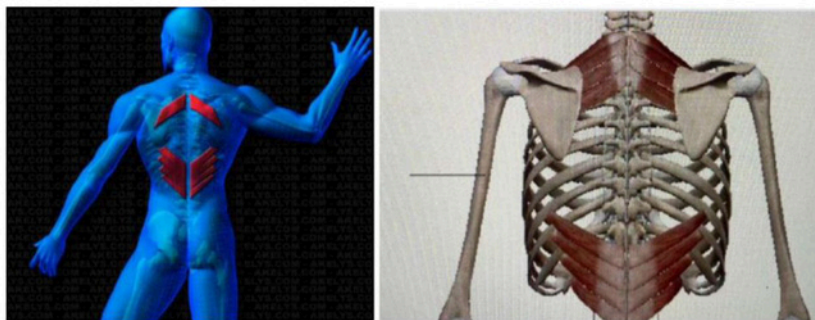
⚠ Les muscles de la paroi postérieure sont les **para-vertébraux** et ils permettent la **station érigée** (le fait d'être debout). Ils sont beaucoup plus nombreux et spécifiques ! ⚠

- **Premier plan :**

Petit Dentelé :

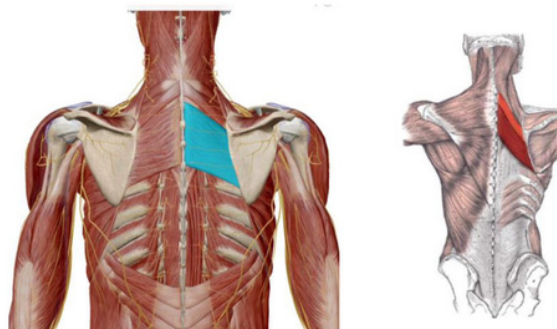
Il est composé de 2 parties :

Une partie postéro-supérieure et une partie postéro-inférieure

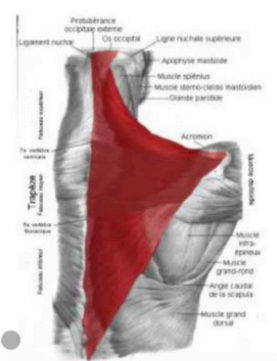


- **Second plan :**

### Rhomboïde



- **Troisième plan :**



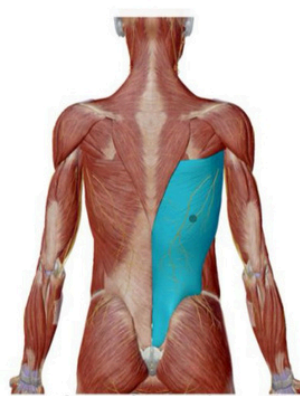
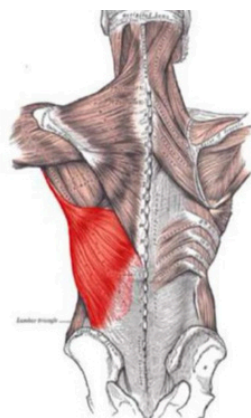
### Trapèze occipital

### Grand dorsal :

Son innervation est en C4 🚩 (il est donc innervé par le nerf phrénique).

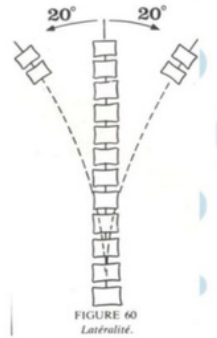
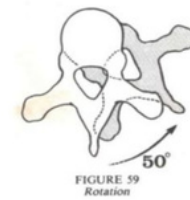
Ce muscle est le sauveur du paraplégique car il reste actif et n'est pas atteint même en étant paraplégique.

De plus, c'est le seul muscle à relier les ceintures scapulaire et pelvienne.



## La cage thoracique :

- **Flexion / Extension** = 40 degrés
- **Inclinaison latérale droite / gauche** = 20 degrés droite et 20 degrés gauche donc 40 degrés pour une inclinaison générale
- **Rotation vertébrale** = À peu près 50 degrés au niveau du rachis



Au niveau de la **paroi thoracique**, on pourrait dire qu'il y a une enveloppe **ostéo-cartilagineuse**, un enveloppement **musculaire**.

Cette paroi a un rôle de **protection** et un rôle essentiel de **respiration**.

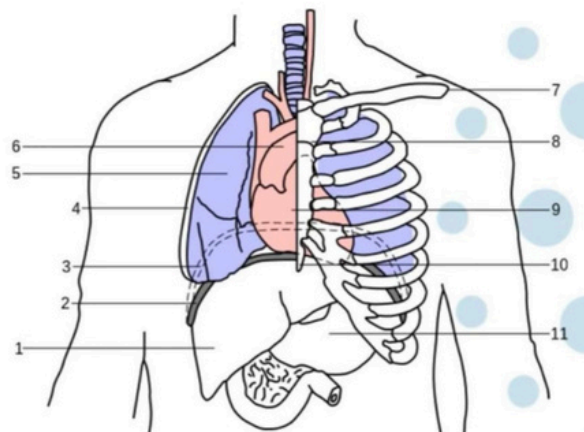
La cage thoracique doit être **mobile** pour qu'elle puisse permettre des **mouvements** à l'ensemble de la structure.

Ce sont ces mouvements de la cage thoracique qui permettent de faire **fonctionner le diaphragme**.

**Le diaphragme thoraco-abdominal = DTA**

Ce schéma n'était pas dans ma vidéo mais je le trouve important car il résume bien l'anatomie générale !!

- 1) Foie
- 2) Diaphragme thoraco-abdominal
- 3) Élévation du diaphragme
- 4) Plèvre
- 5) Poumon droit



- 6) Aorte
- 7) Acromion de la clavicule
- 8) Manubrium sternal
- 9) Ventricule droit
- 10) Appendice xiphoïde du sternum
- 11) Estomac

**Bravo à toi d'avoir fini cette fiche !!**

J'espère que vous avez aimé ma fiche et que ça vous a motivé pour l'an prochain !!

Etttttt maintenant place aux dédis !!

- Dédis à la P2 c'est génial !! C'est vraiment la meilleure année de toute ma vie !!
- Dédis à Camille mon binôme du s2 !!
- Dédis à toutes les personnes que j'ai rencontré au tutorat !! On forme vraiment une super équipe 🤝
- Dédis à Chloé et Michela !! Avec qui je vais partir au Togo 🇹🇬 !!!
- Dédis au lycée Dumont d'Urville à Toulon et à la terminale vraiment une super année ! Profitez avec tous vos copains !! Et bien sur dédis à la spe sport 🏃♀️ et SVT, des spé incroyable avec des profs géniaux !!
- Dédis à toutes mes copines qui sont en Las 2 !! Je crois en vous ! Et je vous attends l'année prochaine en P2 !!
- Dédis particulière à Lyana aka la future tut de kiné 😎 !
- Dédis à la BU de sja ma deuxième maison 🏠
- Dédis aux cookies du crous (vraiment des dédis aléatoires mais c'est okay)
- Dédis à la course à pied sur la prom avec les copains
- Dédis à Nice parce que c'est vraiment une ville incroyable pour y faire ses études
- Dédis à vous les terminales ! Je vous souhaite bon courage pour le Bac qui approche et parcoursup ! Ne vous mettez pas trop la pression pour médecine, vous avez le temps !!! Tout ce que vous apprenez aujourd'hui c'est du bonus pour l'an prochain, peu de personne commence aussi tôt, alors on ne se stresse pas !! Si on a réussi pourquoi pas vous ?

Bisousss et on se rappelle, on reste positif c'est la clé pour réussir !! ✨