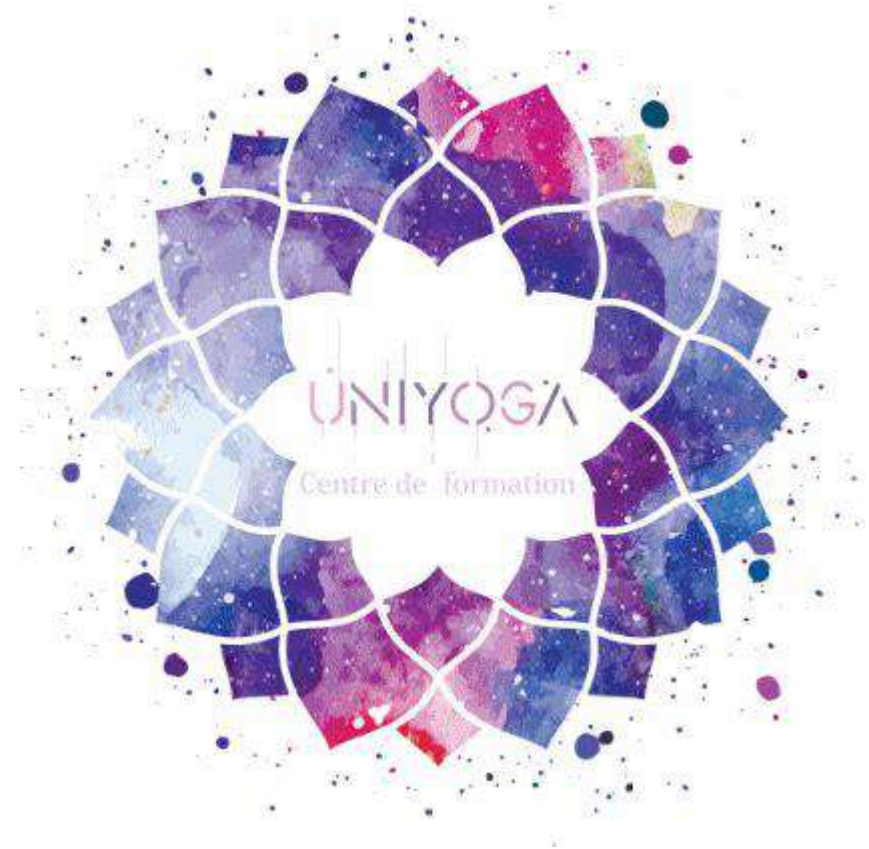


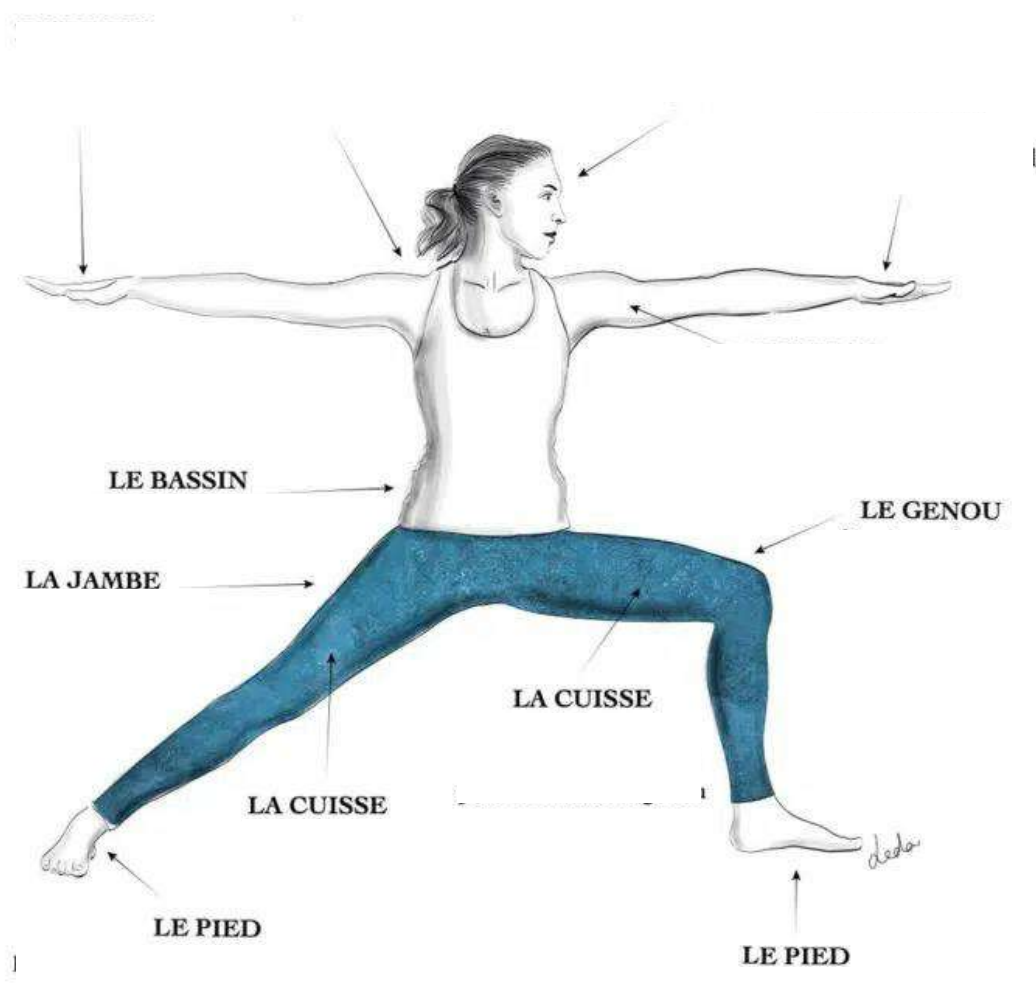
BASSIN- HANCHE- GENOU

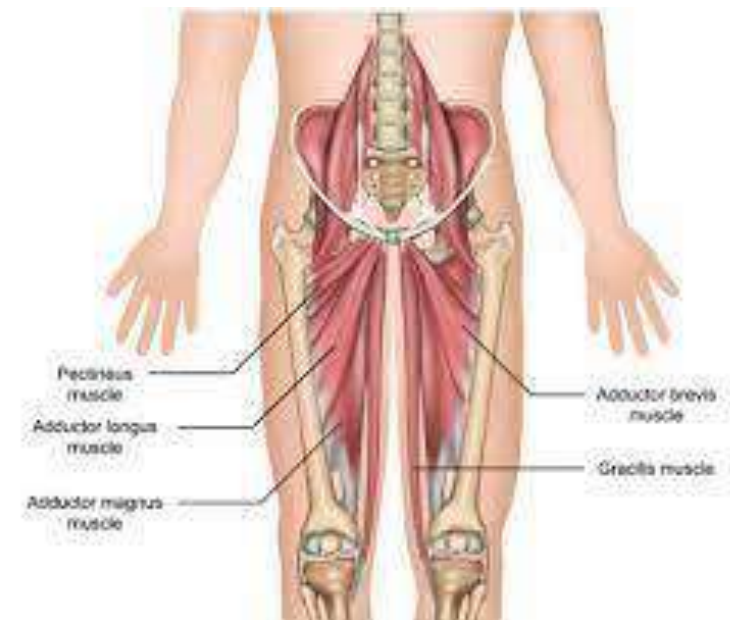
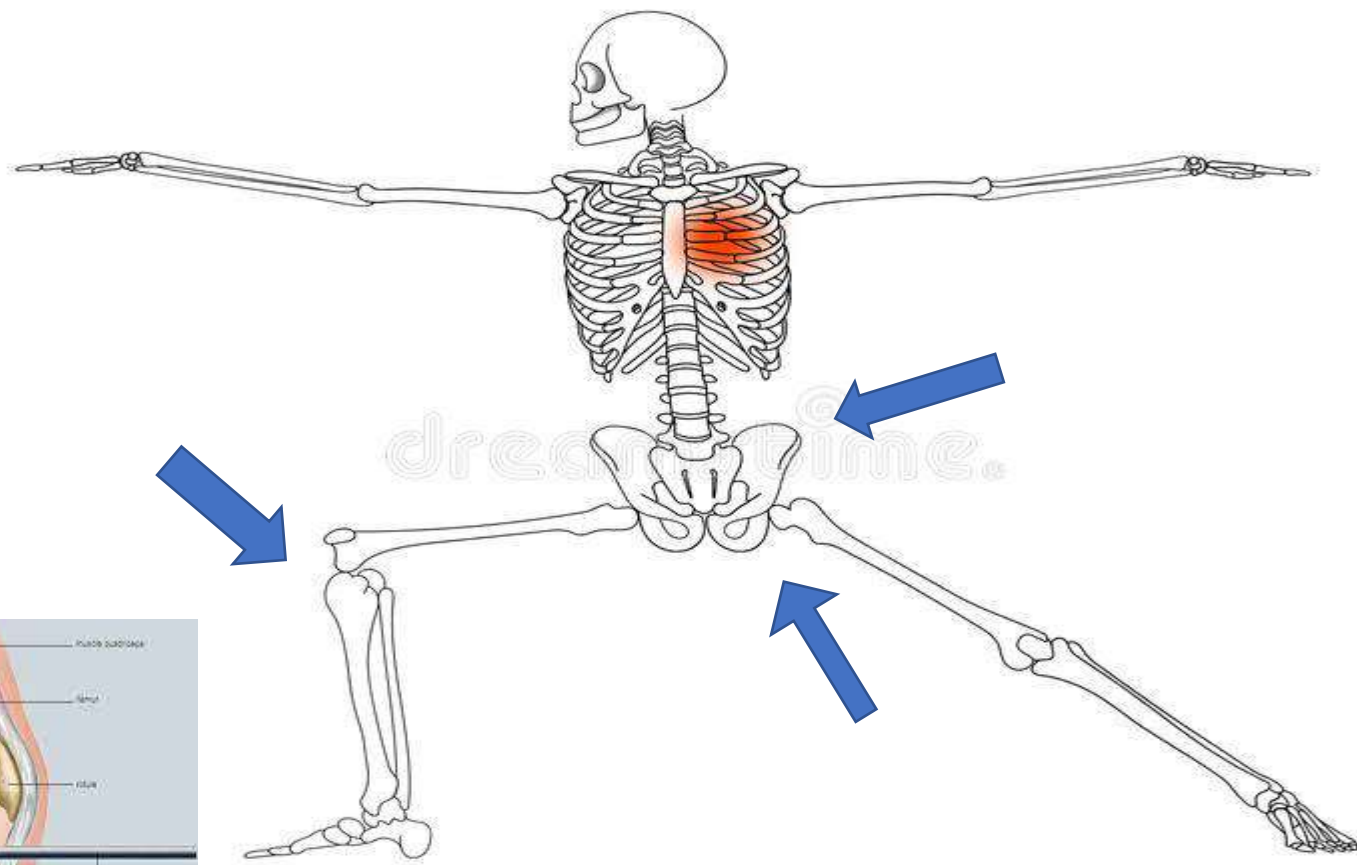
Dr Irene Clavijo
Desembre 2022

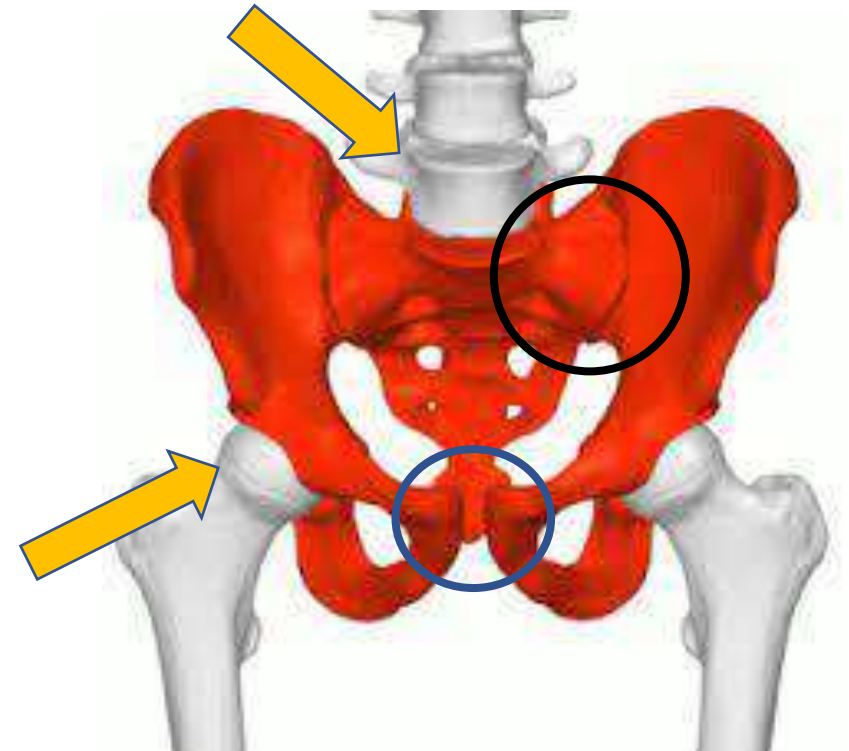
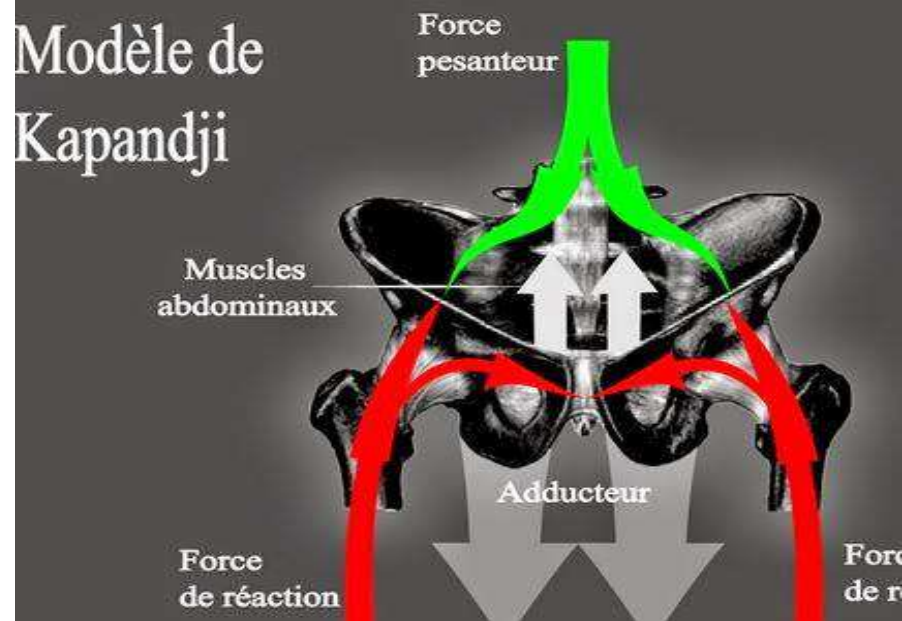
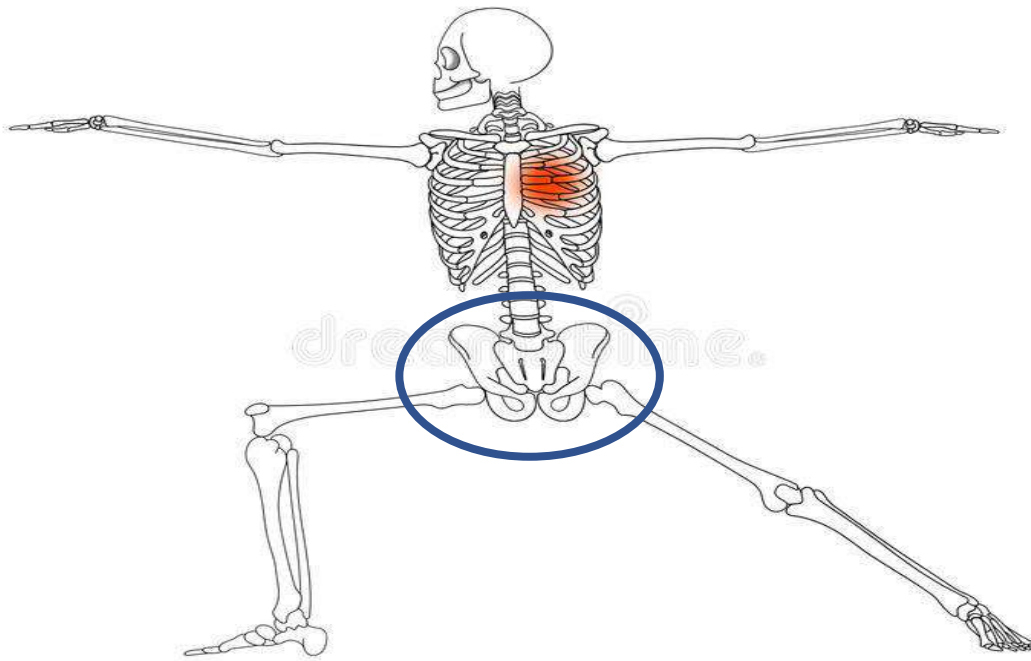


BASSIN-HANCHE-GENOU





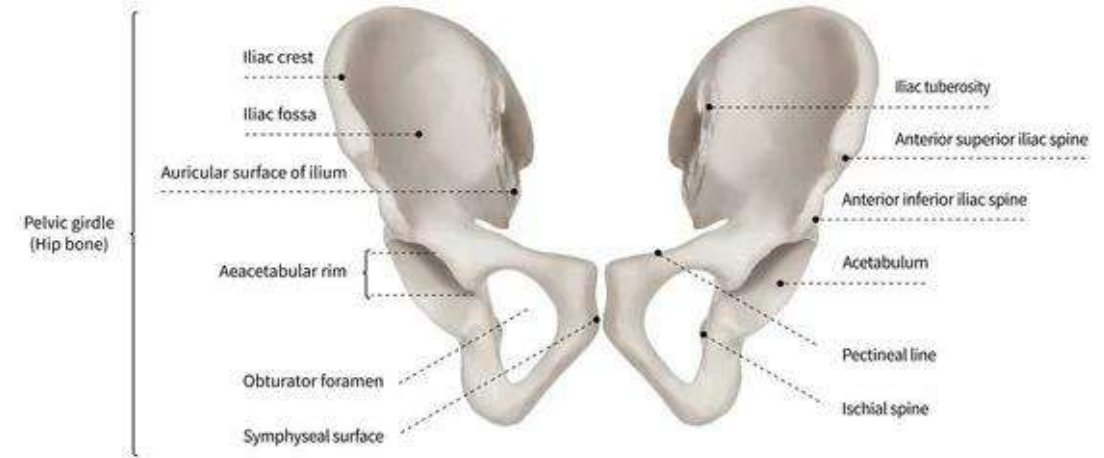
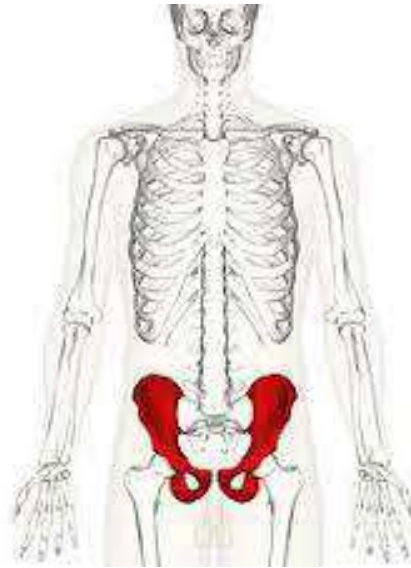
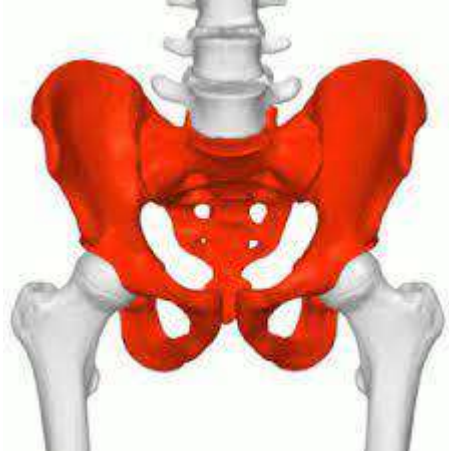




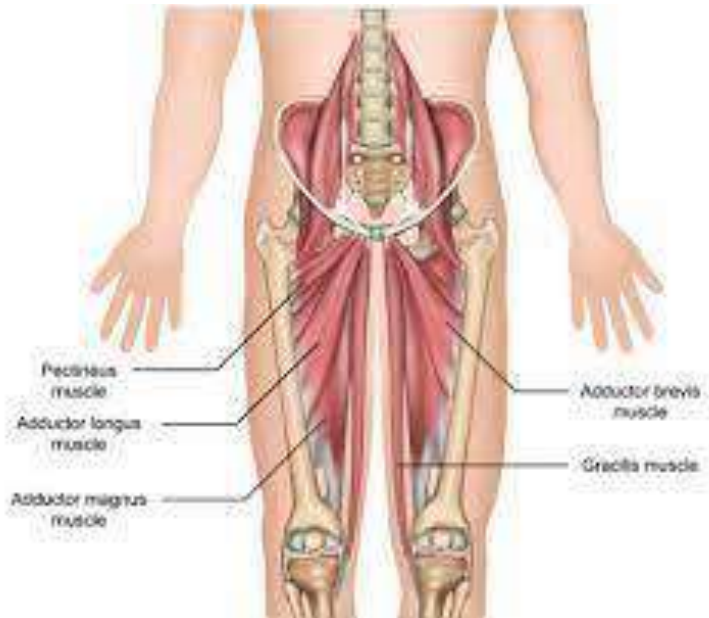
Articulation sacrolombaire
Articulation coxofémorale

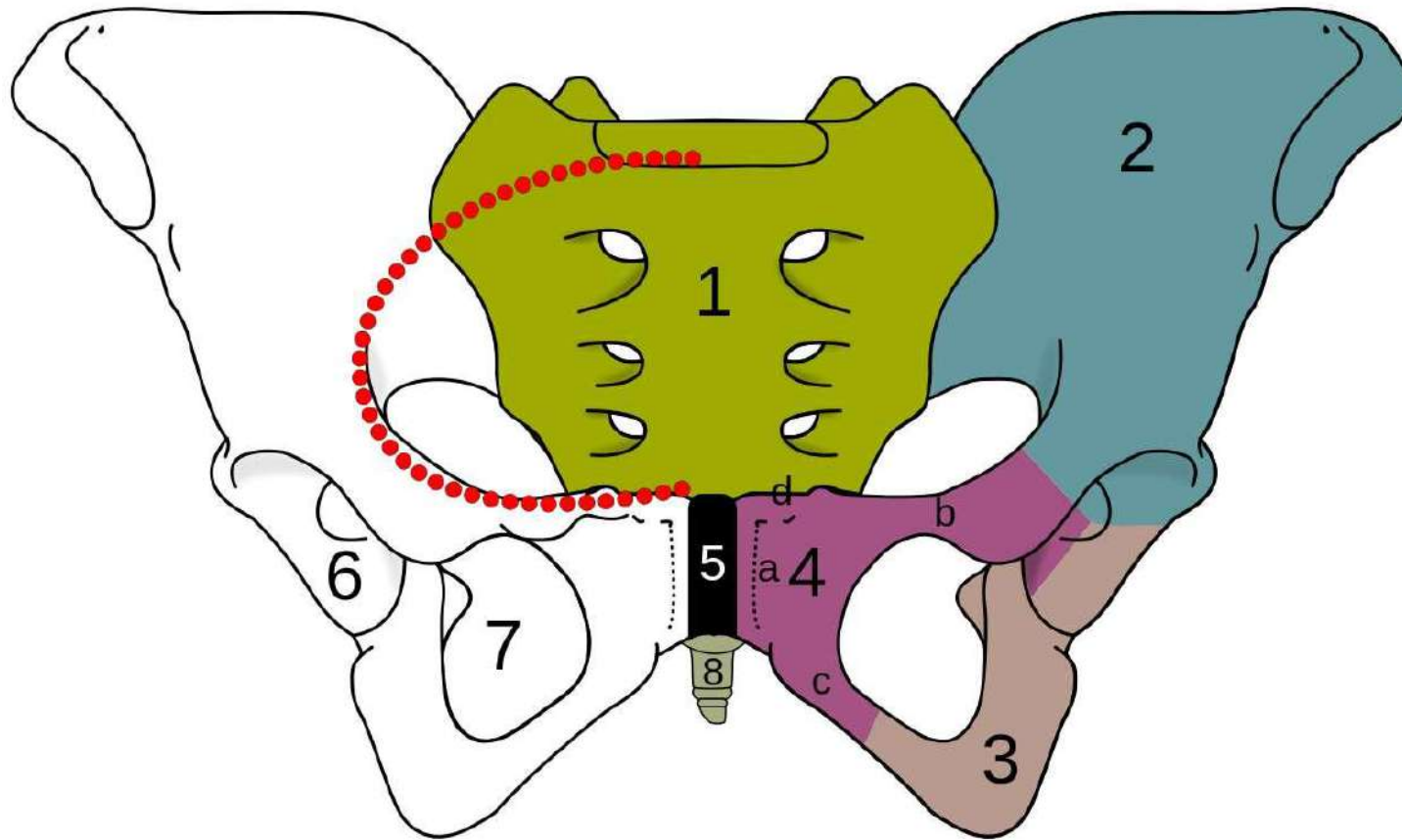
Articulation sacroiliaque
Symphyse pubienne

BASSIN.Os coxale o iliaque



crête iliaque- les épines – la fosse iliaque
antérieure– la tubérosité ischiatique ou
ischions- symphyse pubiennes

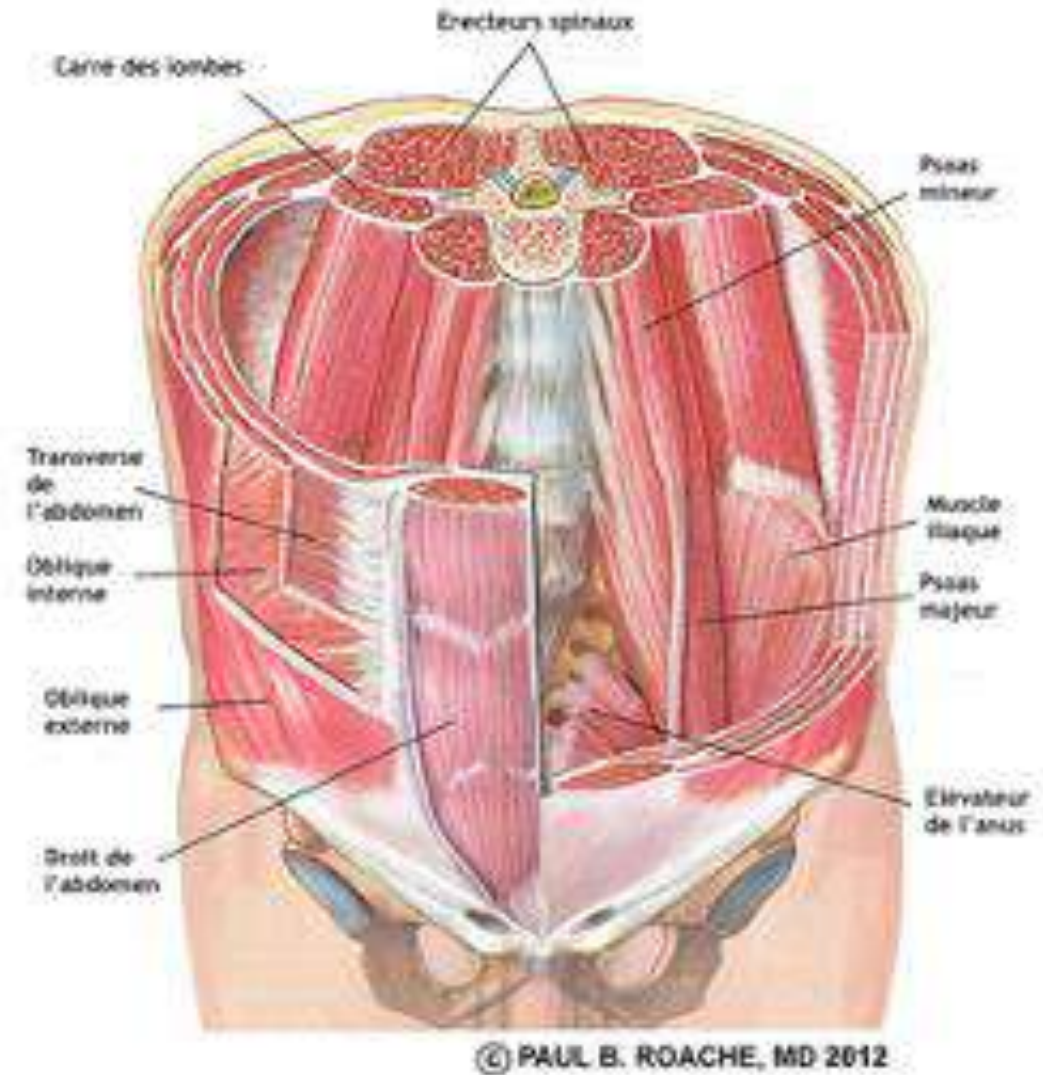
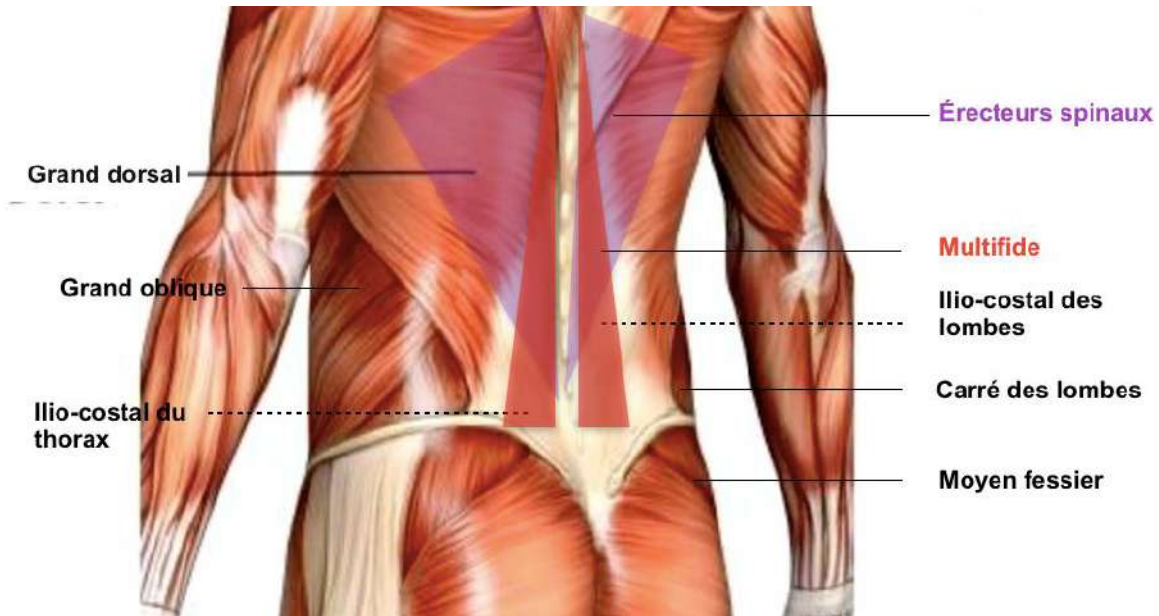




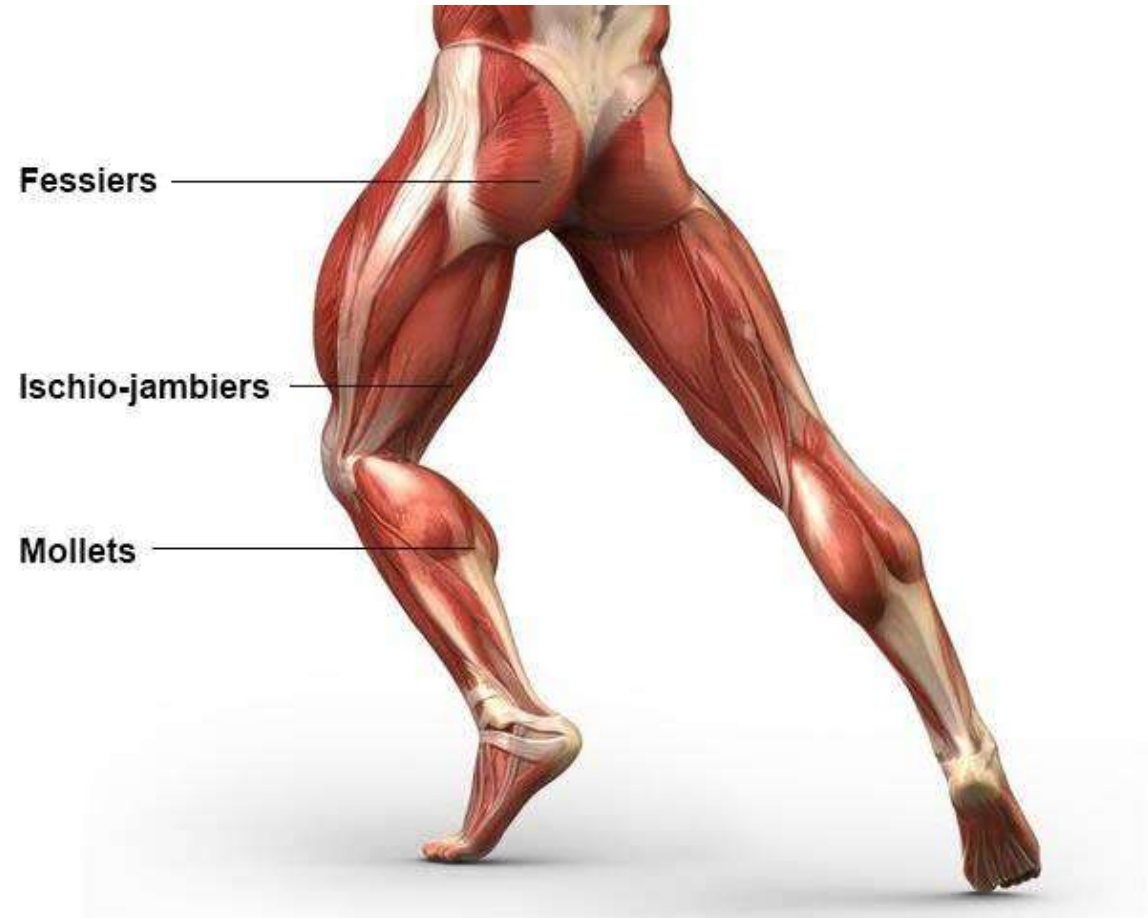
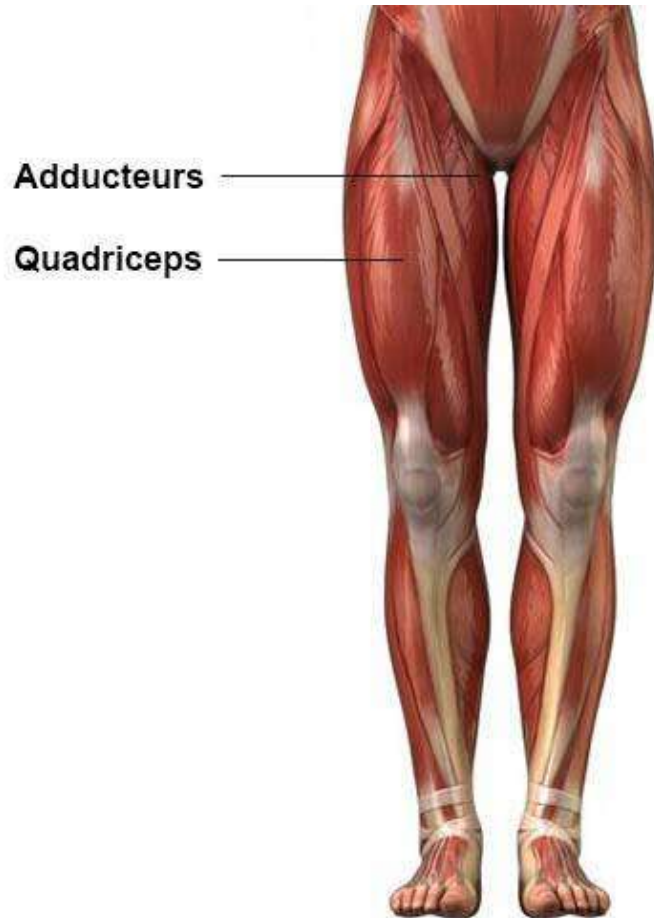
1. Sacrum
2. Ilium
3. Ischium
4. Pubis
5. Symphyse pubienne
6. Fosse acetabulum. Articulation coxofémorale
7. Foramen obturé
8. Coccyx
9. Articulation sacroiliaque



Muscles du bassin.1

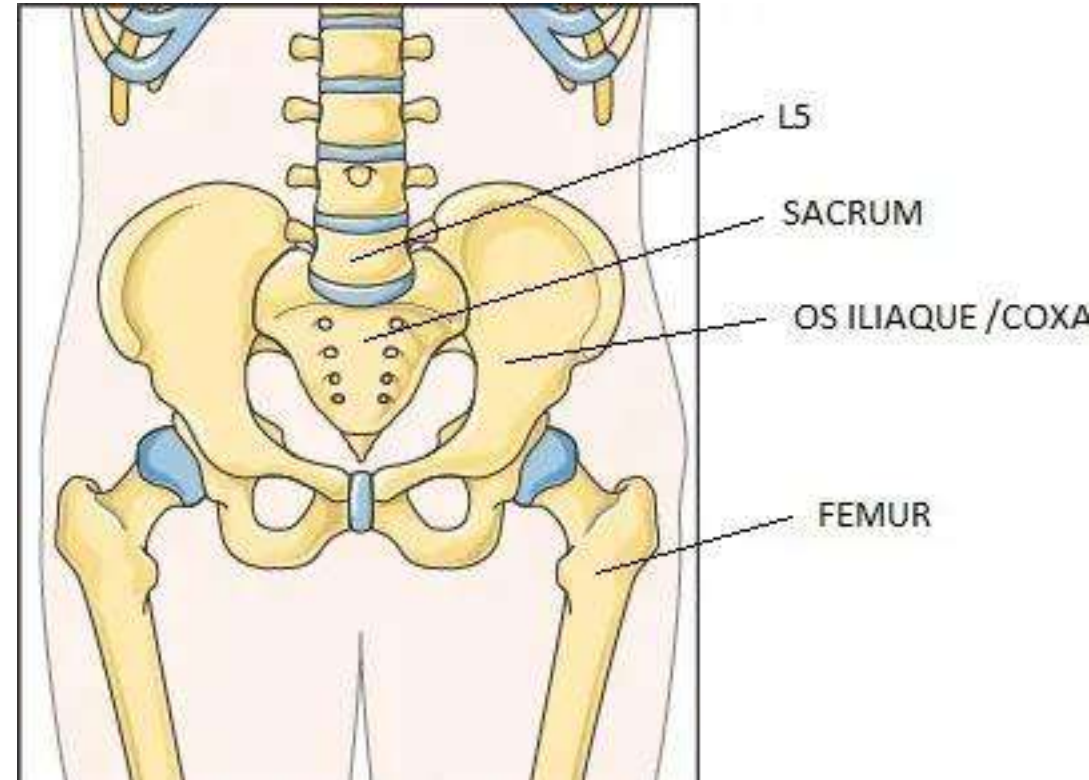


Muscles du bassin.2

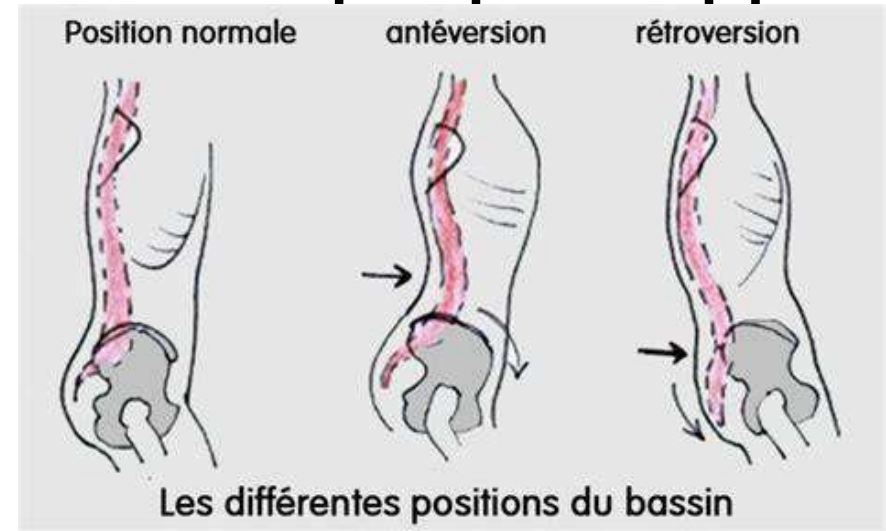


Complexe lombo-pelvi-fémorale

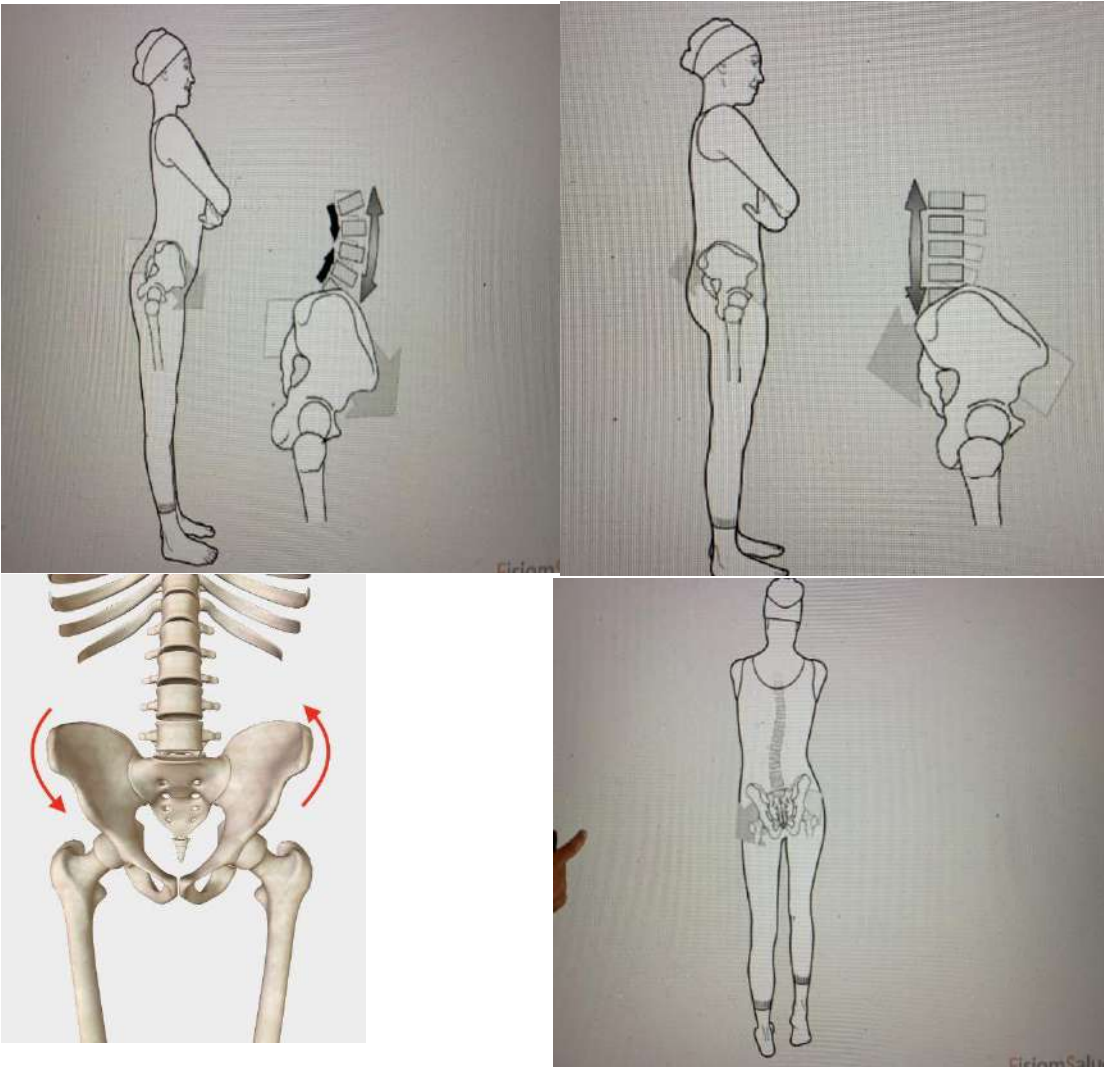
- Zone de charnière : liaison entre le haut du corps et les membres inférieurs.
- Trois parties interarticulés et mises en mouvement par des nombreux muscles : va des extenseurs du rachis aux ischiojambiers.
- STABILISER et ÉQUILIBRER le corps.
- Une perte de mobilité d'une partie va avoir influence sur l'ensemble.

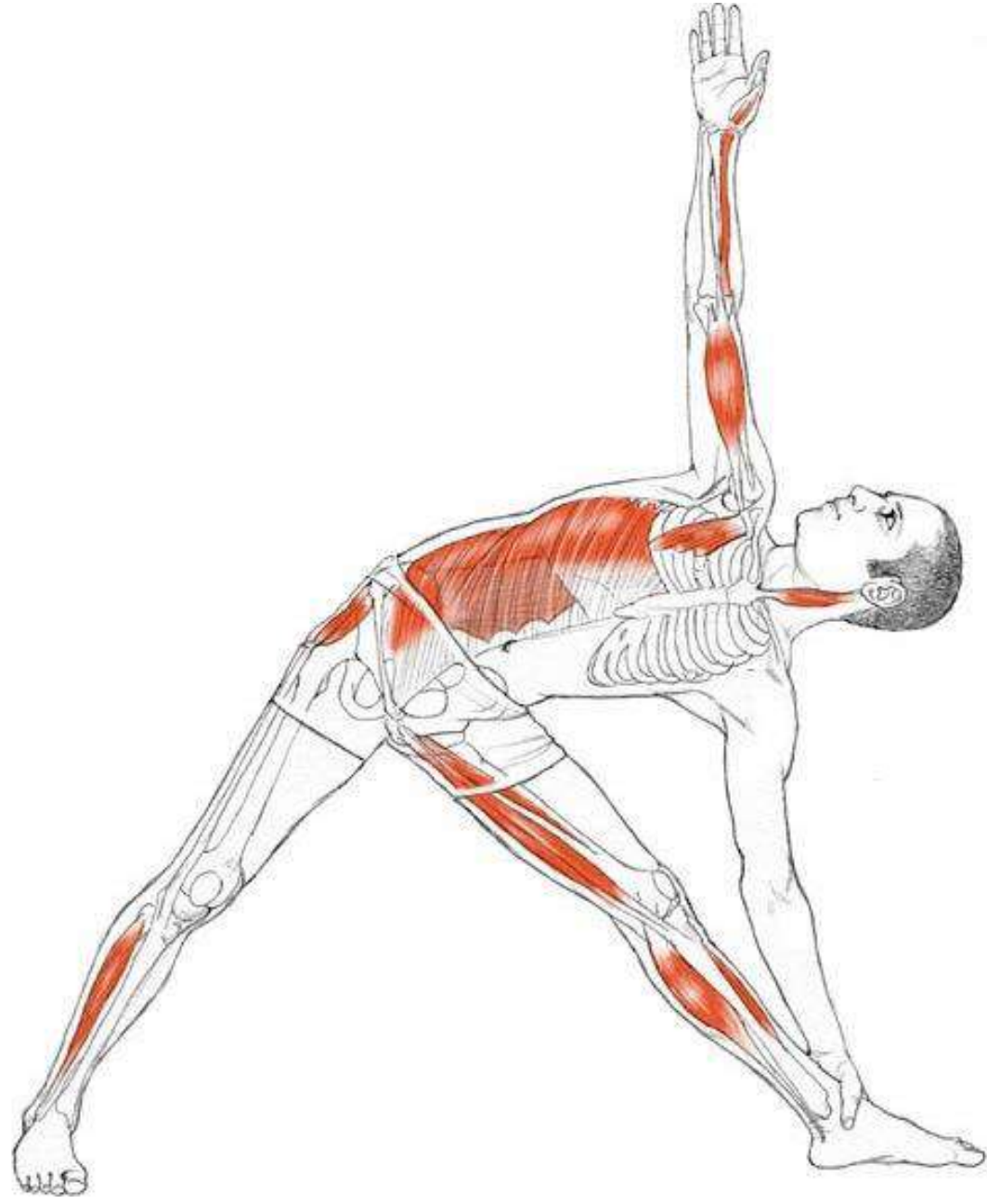


Mouvements du Bassin. De l'os iliaque par rapport le fémur (surtout)

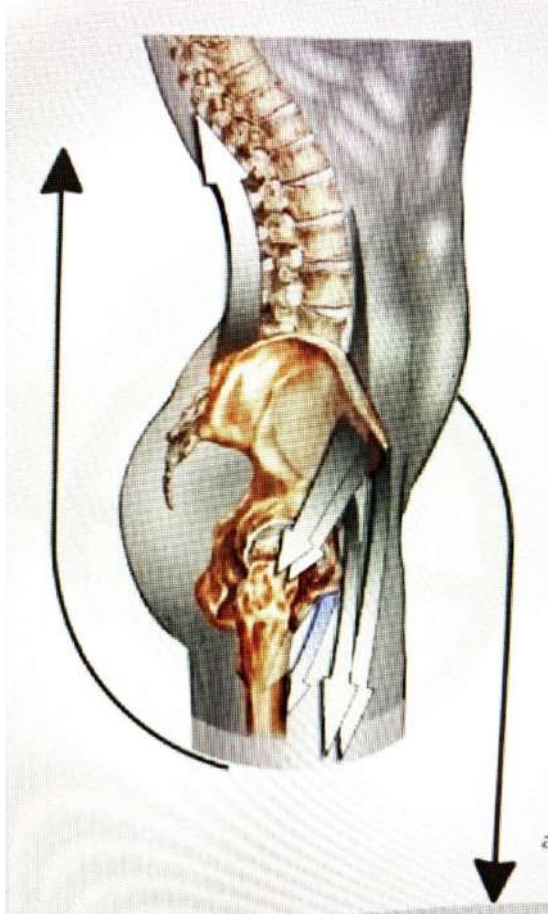


Inclinaison latérale externe/interne
Rotation externe/ interne

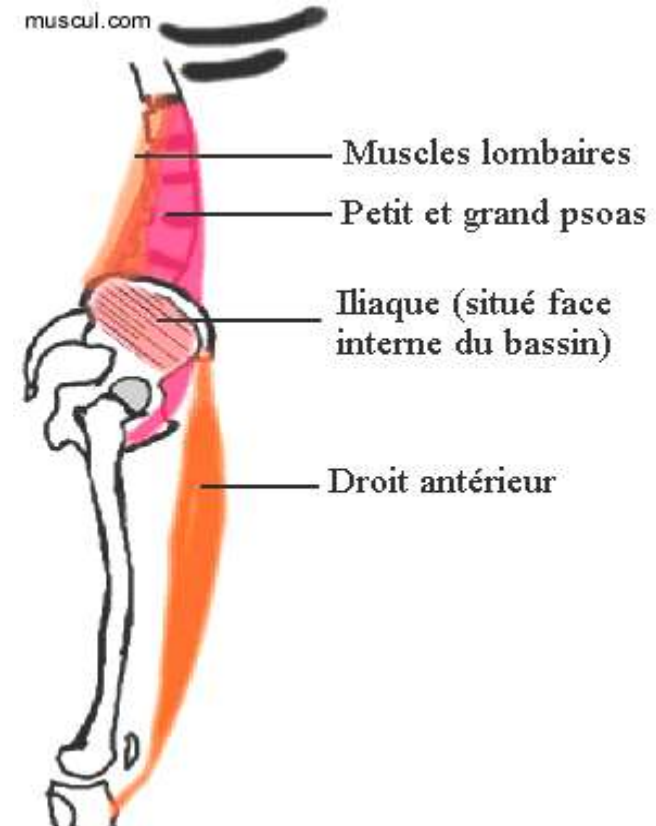




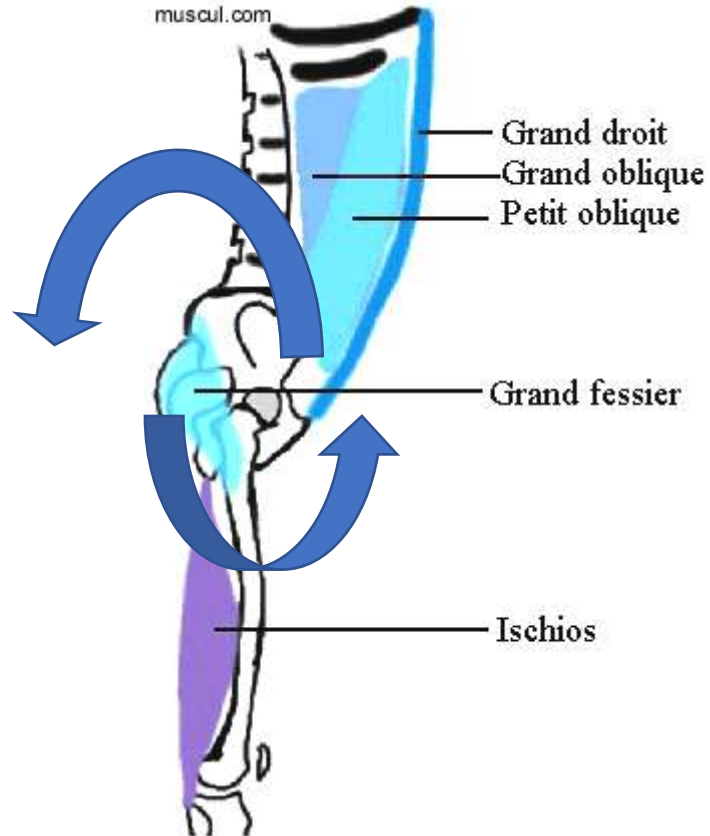
Antéversion du Bassin



- Psoas-iliaque
- Droit fémoral
- M tenseur fascia lata
- Adducteurs
- Fibres antérieures du moyen fessier-petit fessier
- Carré lombaire
- Extenseurs du rachis



Rétroversion du Bassin



- Ischiojambiers
- Rotateurs ext comme le pyramidale
- Grand fessier
- Abdominaux comme le grand droit et les obliques.



Frein de la posture

Risque



Position du Bassin

Raideur sur la chaîne postérieure : ischiojambiers + extenseurs du rachis + grands fessiers

Ne pas fléchir depuis la hanche pour faire l'antéversion du bassin mais au niveau complètement de la colonne lombaire



Position du Bassin

Frein de la posture

Postures avec les bras vers le haut : étirement du grand dorsale. Si grand dorsale raide/ hypertonique ou deltoïdes post raide : difficultés pour lever les bras. Si pas de force au niveau deltoïde postérieur par exemple difficulté aussi.

Extension de la colonne vertébrale + flexion jambe avant donc hanche en flexion+ genou en flexion et jambe arrière : extension et légère rotation externe jambe derrière (hanche)

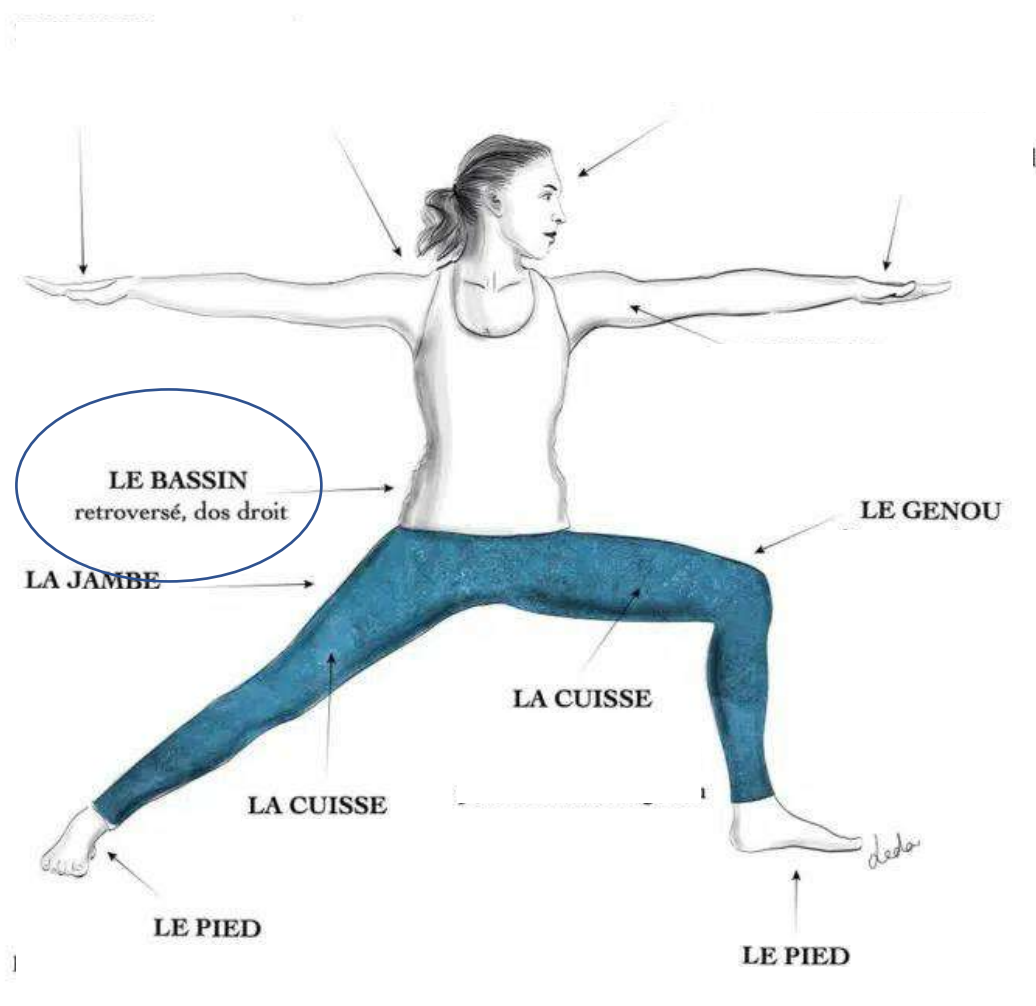
Épaules en flexion coudes en extension.

Chaine postérieure active : extenseurs rachis, trapèze, carré lombaire, grand fessier gauche.

Risque

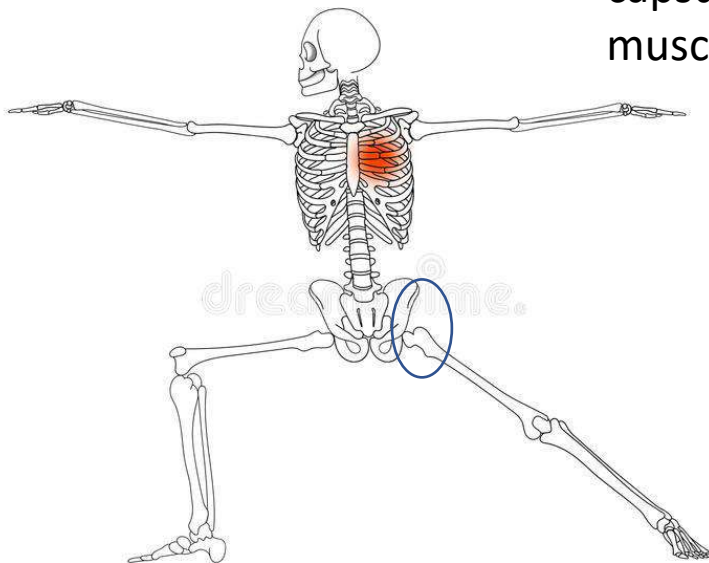
Protéger le bas du dos : la sangle abdominale doit être active



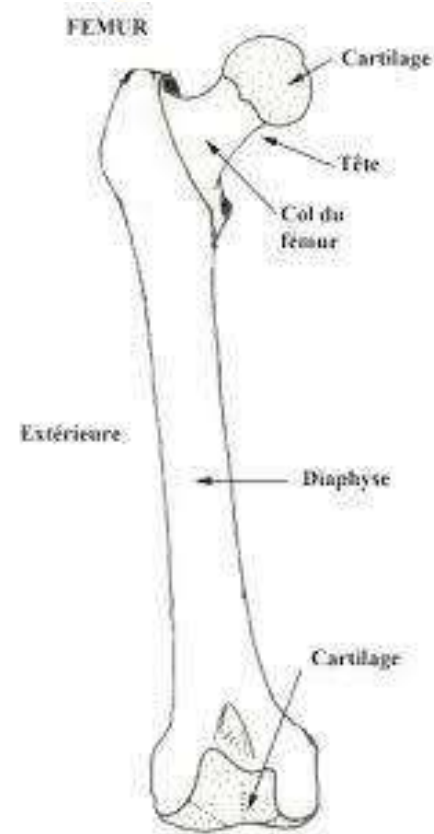
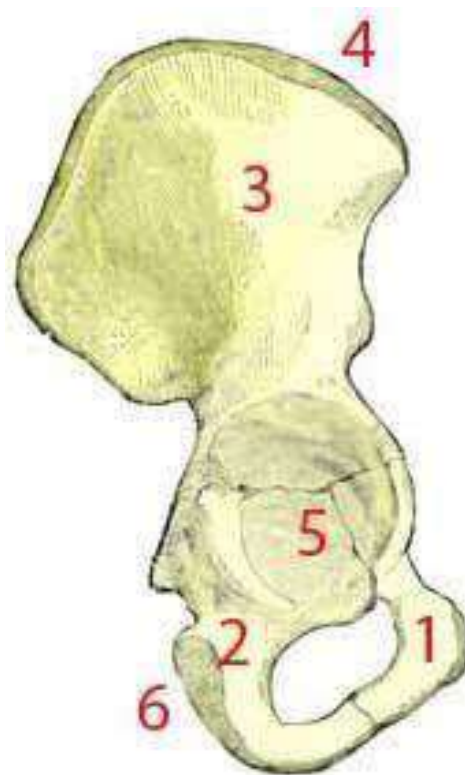
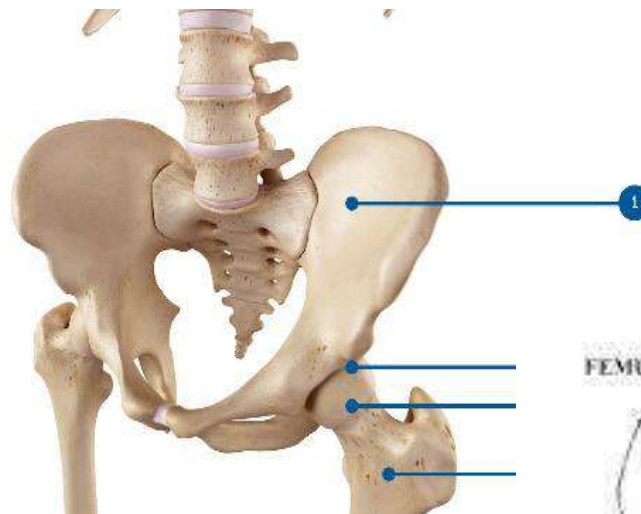
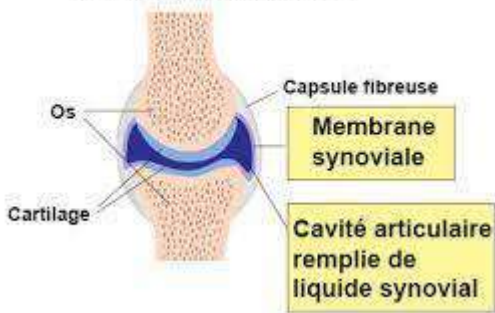


HANCHE

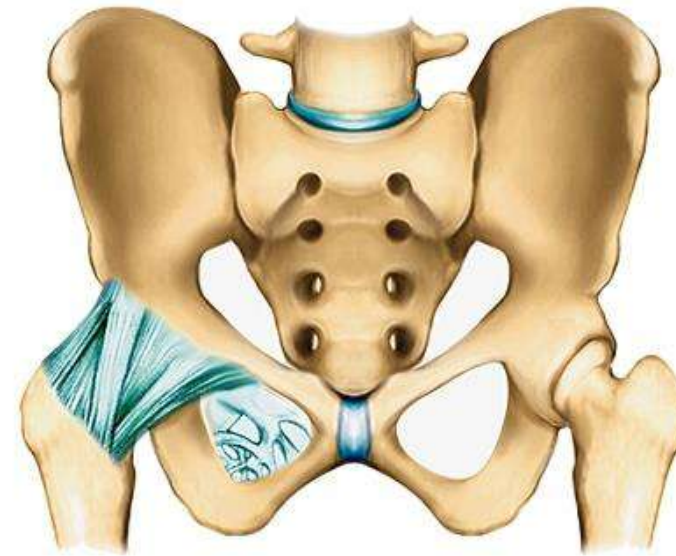
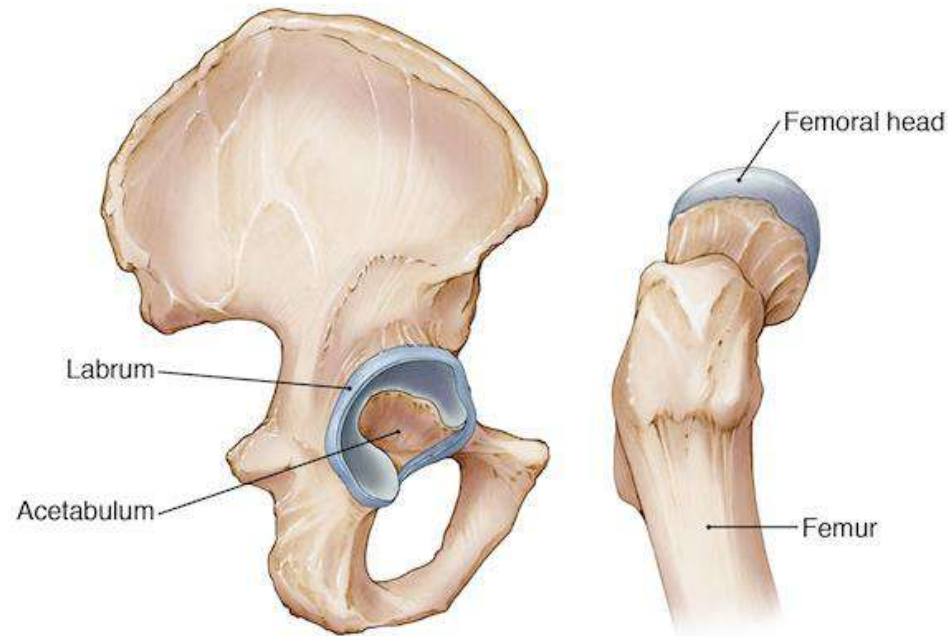
Très mobilisé en yoga:
assouplissement
étirement des tissus:
capsule, ligaments,
muscles...



Articulation



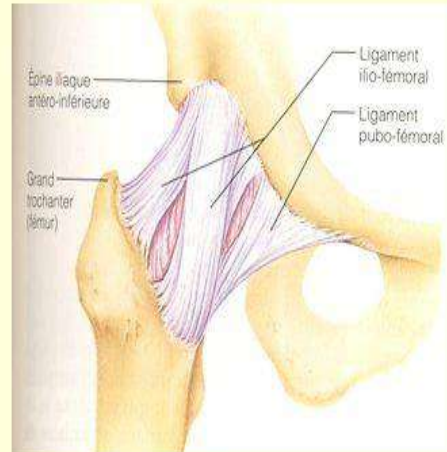
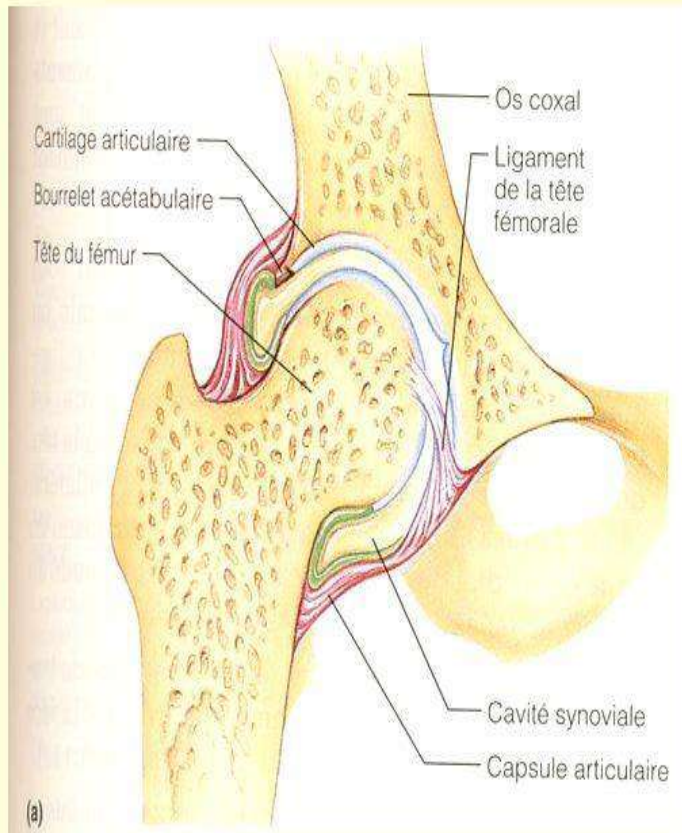
Stabilité de la hanche:



L'articulation de la hanche comporte le ligament le plus résistant du corps. Elle contribue à la stabilité du tronc.

Labrum améliore la congruence articulaire

Articulation coxo-fémorale



Si la hanche est en flexion et rotation interne les ligaments au lieu d'être tendus sont relâchés

et à l'inverse

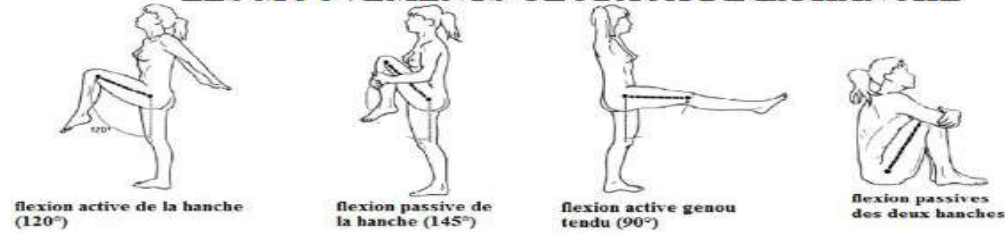
Les mouvements d'extension et rotation externe mettent en tension les ligaments.

En abduction et adduction il en a qui sont tendus et d'autres relâchés.

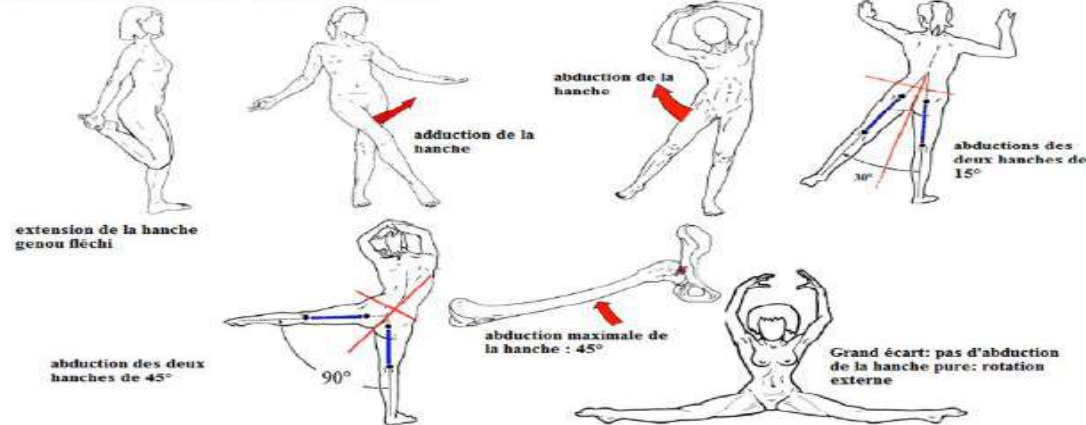
Mouvements de la hanche



LES MOUVEMENTS GLOBAUX DE LA HANCHE



Les mouvements globaux de la hanche s'effectuent dans les 3 plans, seule articulation : coxofémorale, articulation très emboîtée donc très stable. Les mouvements de la coxofémorale sont limités et sont souvent compensés par le rachis lombaire.



Flexion active de la hanche genou tendu < flexion active de la hanche

Flexion de la hanche tendance rétroversion du bassin

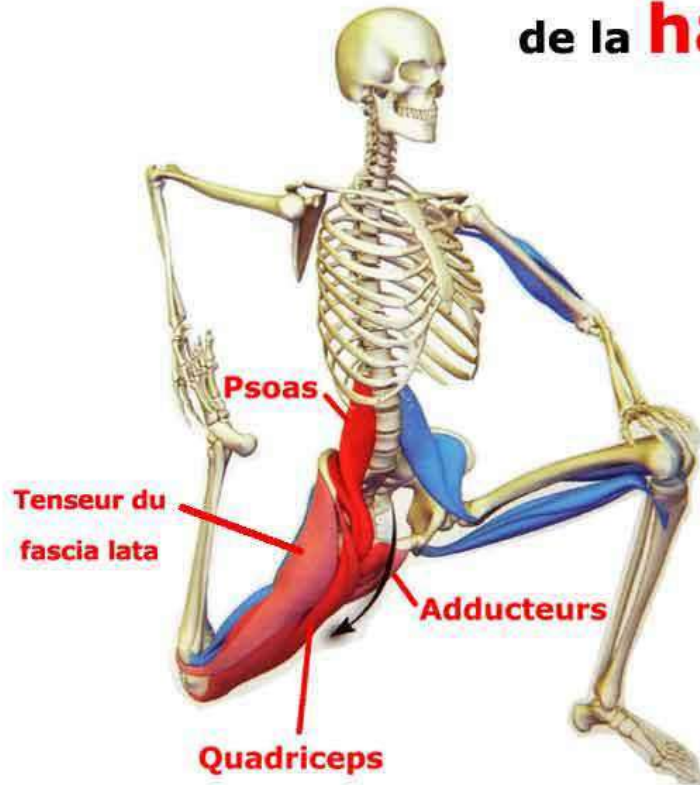
Extension hanche avec genou fléchi < extension hanche genou étiré

L'abduction **ne dépasse pas les 40°** car la partie supérieure du col bute sur le toit de l'acetabulum.

Mais si nous faisons **une rotation externe**, c'est la partie inférieure du col qui se trouvera face à l'acetabulum et donc plus d'amplitude de mouvement.

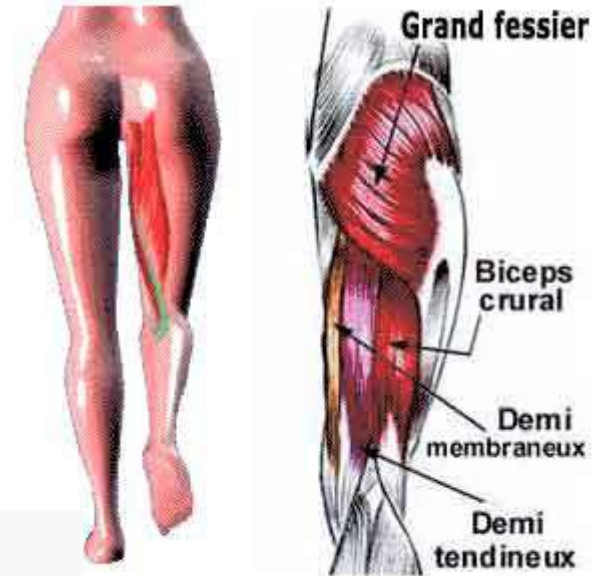
Étirement des muscles fléchisseurs

de la **hanche**



entrainement-sportif.fr/etirement-psoas.htm

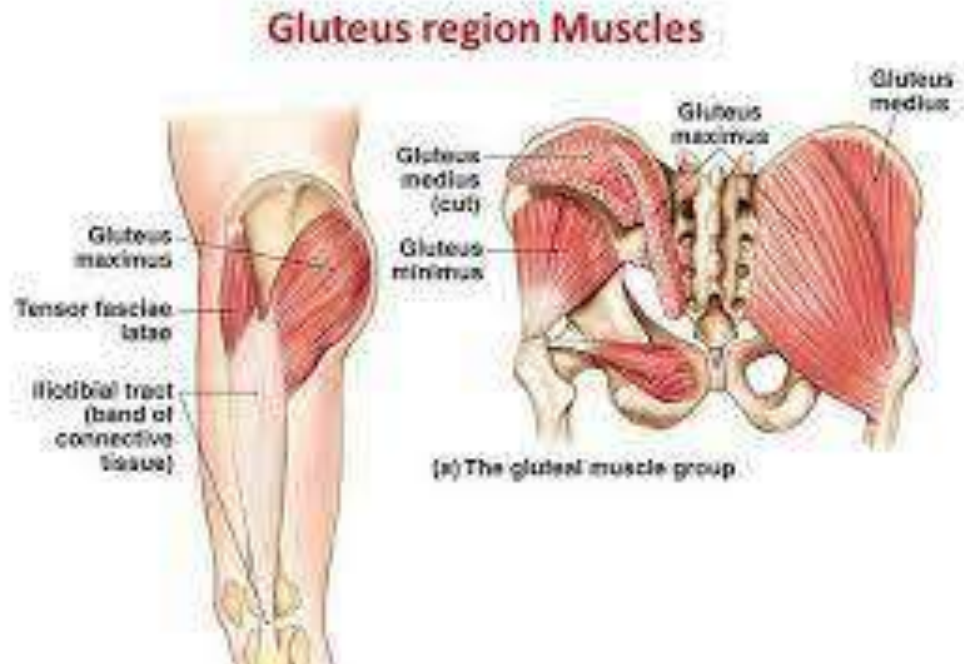
Extenseurs de la hanche



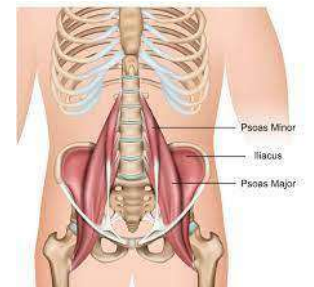
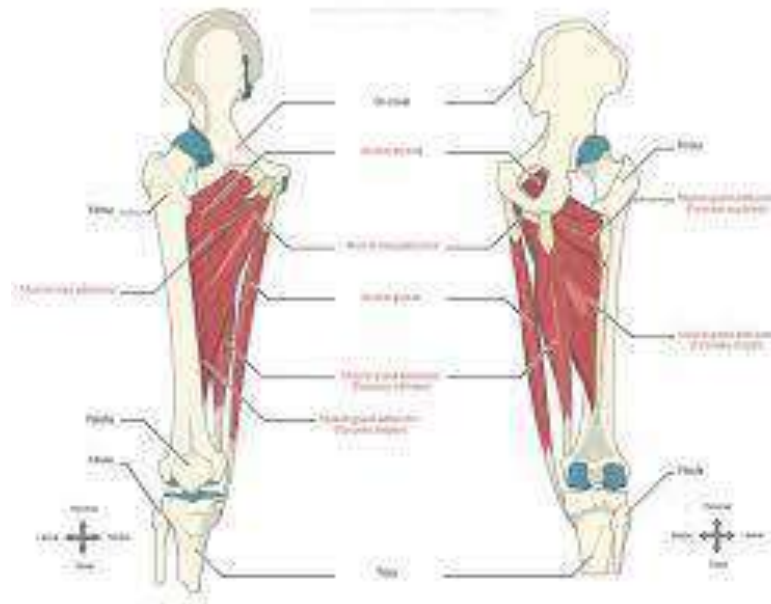
Ischio-jambiers



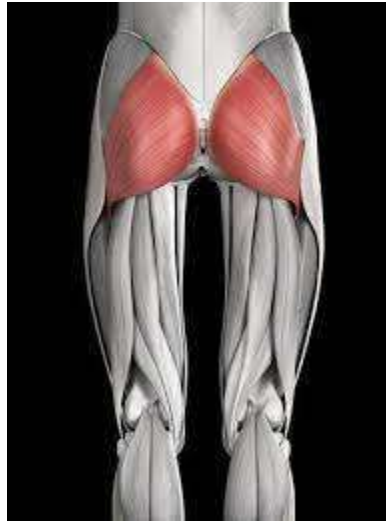
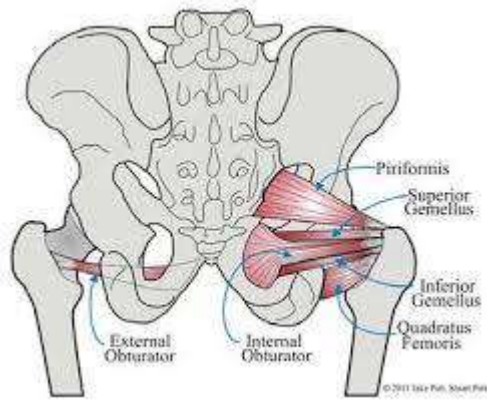
Abducteurs de la hanche



Adducteurs de la hanche



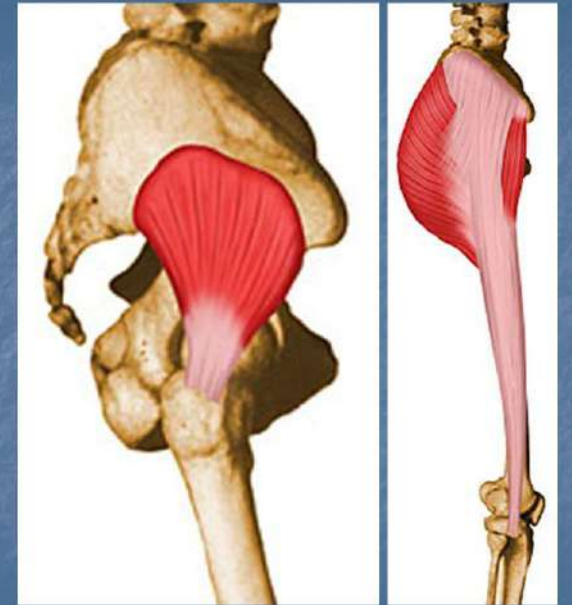
Rotateurs externes hanche



Rotateurs internes de la hanche

Muscles glutéaux (suite)

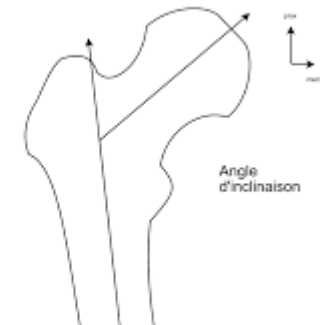
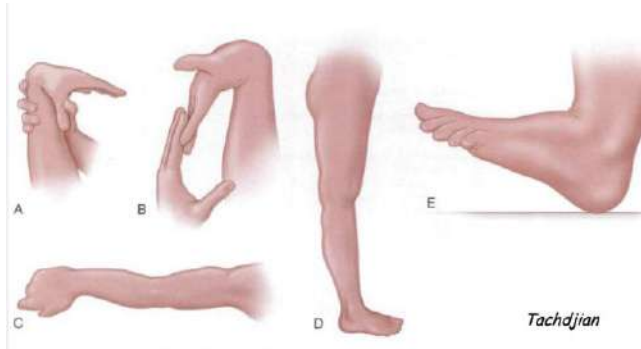
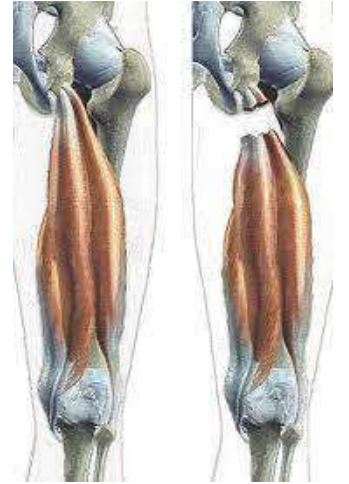
- Petit fessier
- Tenseur du fascia lata



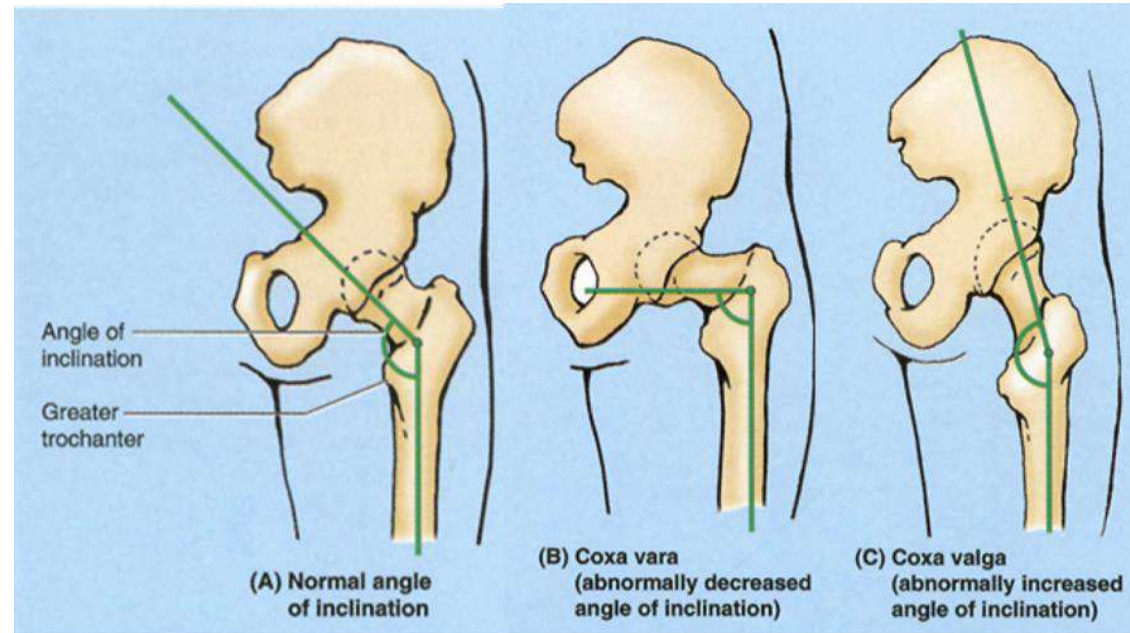
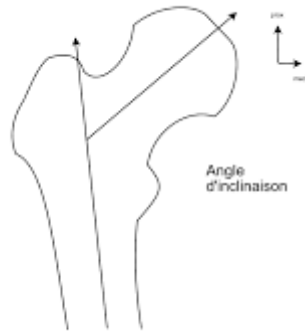
¿Pourquoi mes hanches ne sont pas souples?



- Sedentarisme et autres
- Génétiques
- Antécédents traumatiques
- Différences anatomiques



Différences anatomiques

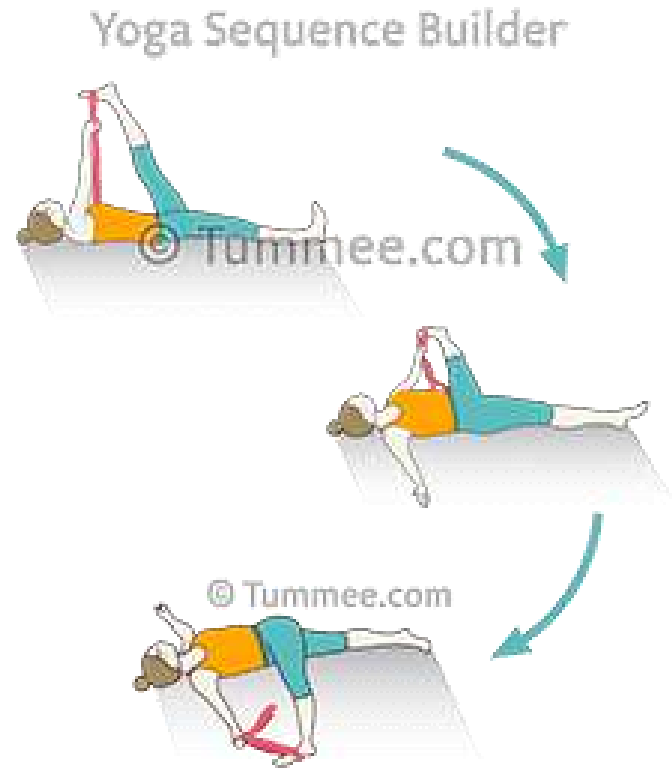


SUCIRANDHRASANA



Étirement rotateurs externes de la hanche, fessiers

Supta padangusthasana



Supta mobilisation de la hanche en add, abd , rotation, flexion étirements add,g fessiers,ischioj...

Supta Baddha Konasana



Rotation externe des hanches et abduction. Étirement des adducteurs.

Gomukhasana

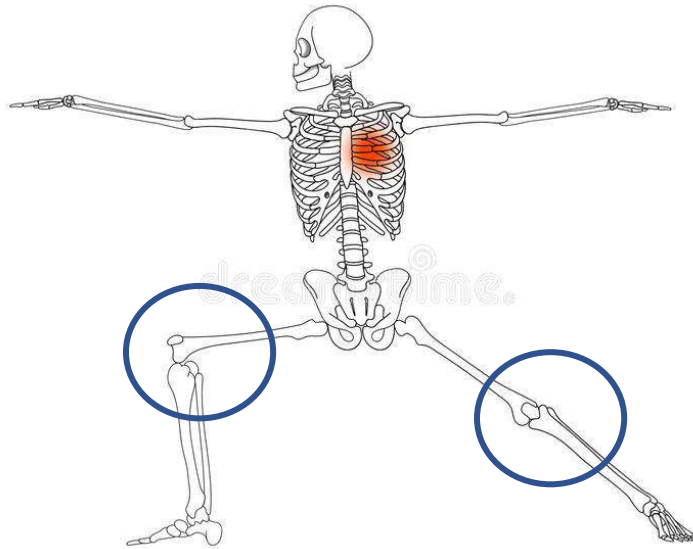


Étirement fessiers, rotateurs externs

La posture a besoin de rotation externe des hanches



GENOU



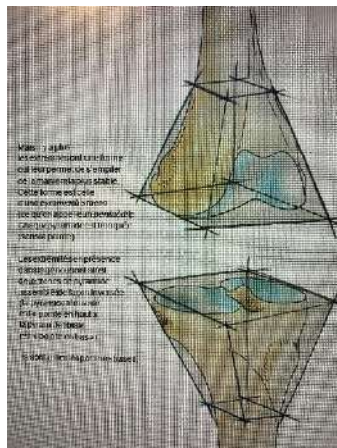
PARVATASANA EN VIRASANA

ADHO MUKHA VIRASANA

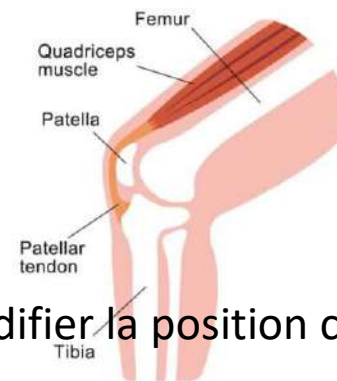


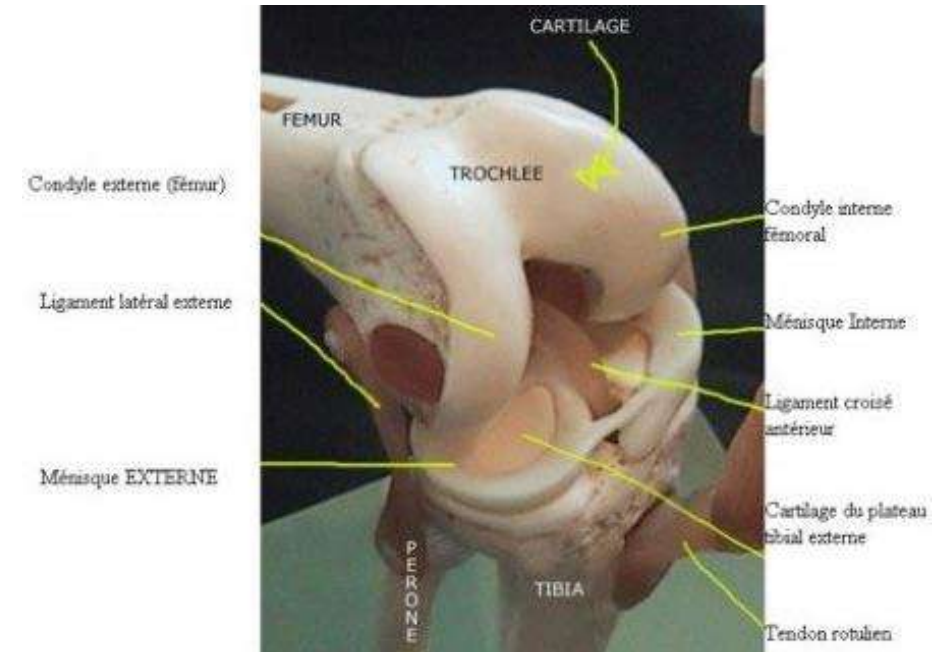
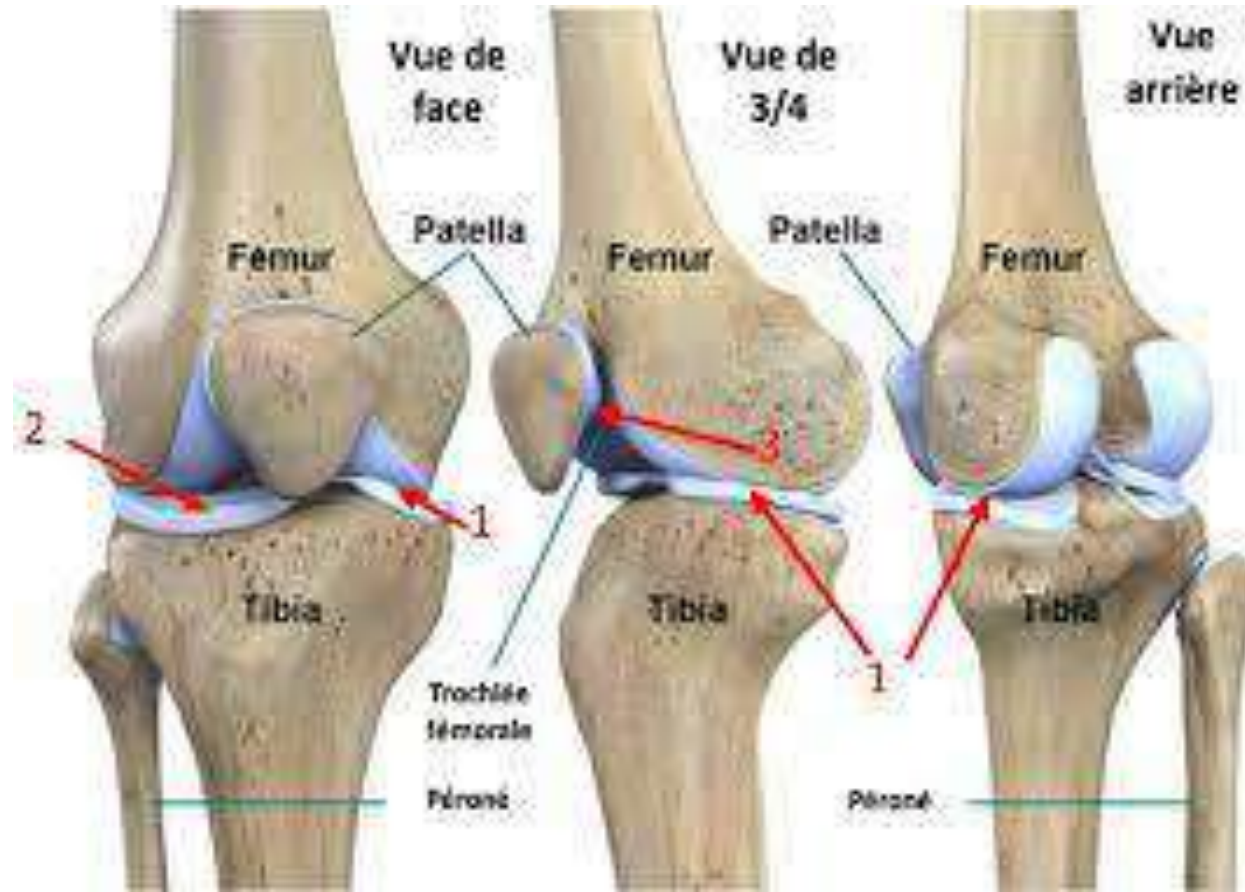
La plus grosse articulation du corps

Solidité vs fragilité



une douleur nous indique qu'il faut modifier la position car risque de blessure

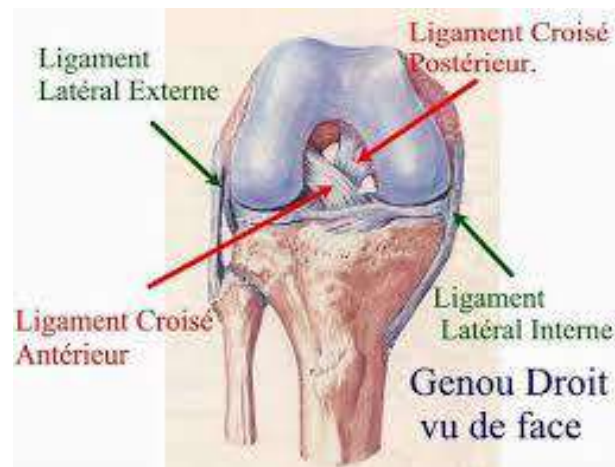
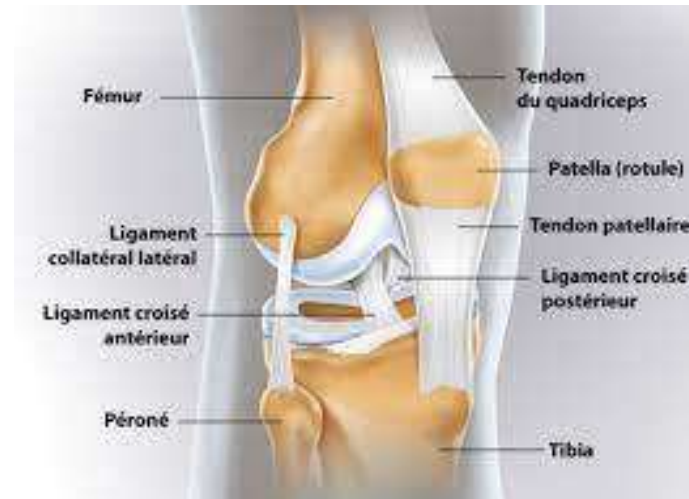
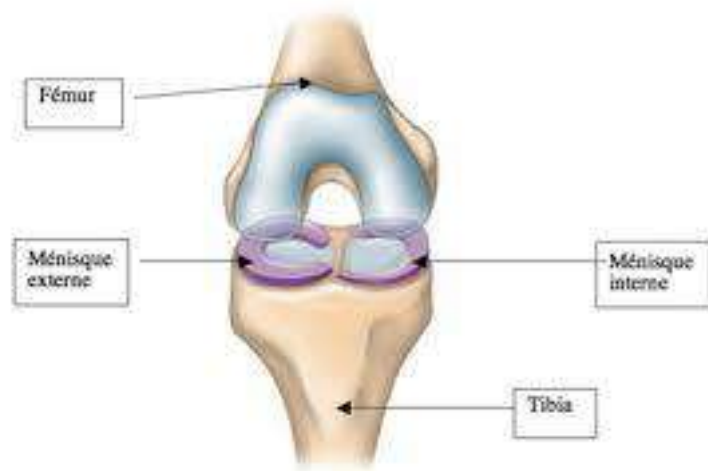




3 os: fémur, tibia, patella

2 articulations: articulation fémoro-tibiale, articulation fémoro-rotulienne

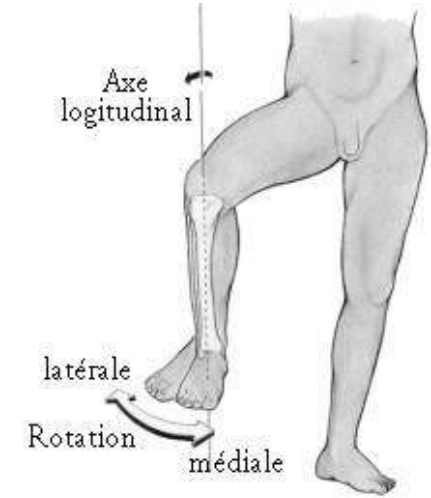
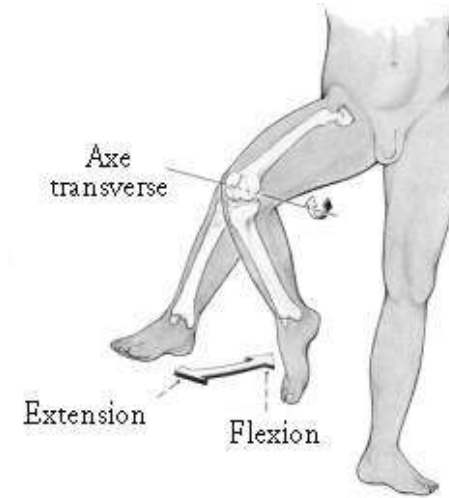
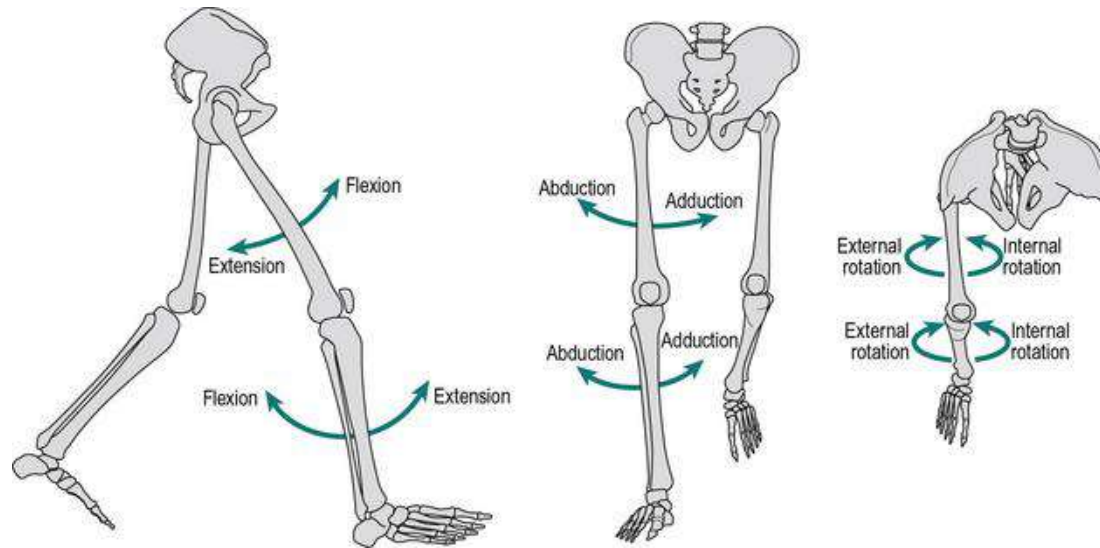
Genou. Stabilité et congruence articulaire



Ménisque extern. Ménisque interne
Ligament latéral interne. Ligament latéral externe.
Ligament Croisé Antérieur. Ligament Croisé Postérieur.
Tendon du quadriceps. Tendon rotulien.

Structures potentiellement fragiles

Mouvements Genou



Le principal mouvement du genou **est la flexion et son retour l'extension**

Mais possible avec le genou d'un peu d'abduction/adduction et rotations.

Attention hyperextension.Recurvatum.

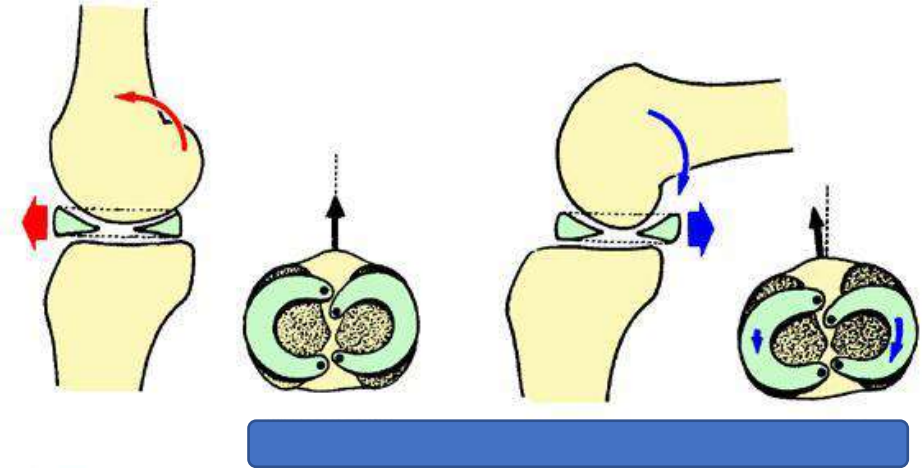


Ligaments croisés ont perdu la tension: risque d'hyperextension encore plus forcé et lésion ligaments croisés, capsule articulaire.

Minimiser recurvatum avec la contraction du mollet



Les ménisques ont une certaine mobilité avec les mouvements du genou surtout s'ils sont mobilisés en flexion et rotation. Pour qu'ils puissent s'adapter au mouvement des condyles, le **mouvement ne doit pas être brusque, si non le ménisque risque d'être écrasé.**



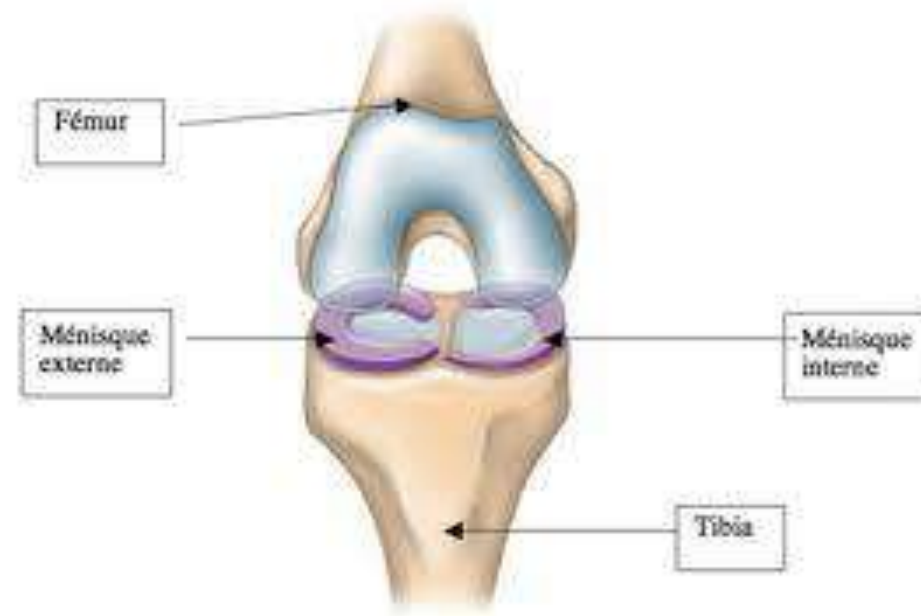
Dans la posture **de Padmasana** le déplacement des ménisques est maximal



Stabiliser le poids au niveau du genou

Compartiment externe

Compartiment interne





Padmasana → tendance add:CI,
Prasarita Padottanasana → tendance ADD: CI
Vajrasana → tendance ABD: Cext
Virabhadrasana → difficile alignement C ext ?
Baddha konasana → tendance ADD: CI



DOULEUR



Rotule

La rotule alors qu'il est un os très petit, a le cartilage plus épais du corps, car il est soumis à des pression très importants.

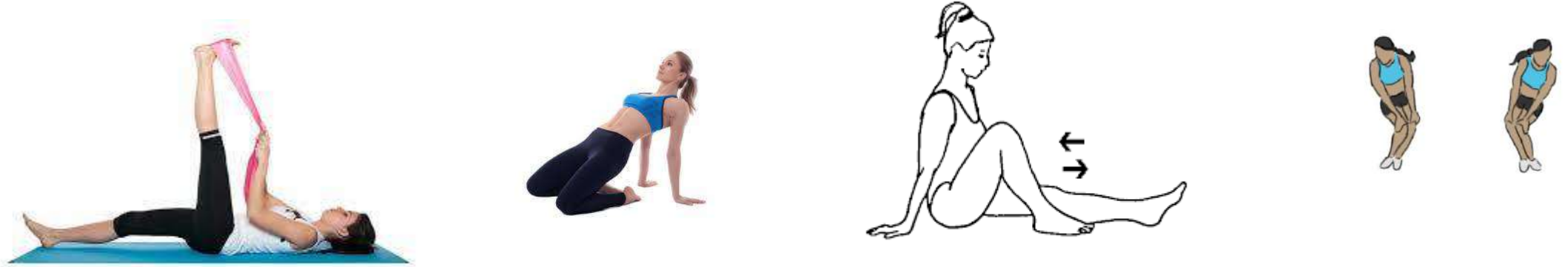


Schotta - Atlas der Anatomie des Menschen, 23. A. 2011, © Elsevier GmbH, München



Principes pour éviter des risques de blessure

- Petit échauffement des structures du genoux: capsule, ligaments, ménisques, étirements... en fonction pratique.



- Assurer l'alignement : le principe est d'amener la rotule sur le 2^{ème} orteil qui représente l'axe longitudinale du pied. Cela évite que le poids soit déséquilibré et aille plus sur un compartiment que l'autre.
- Essayer dans le possible de distribuer le poids entre les deux jambes
- Si Douleur j'adapte la posture , je ne résiste pas, supports.
- Dans des postures ou les ménisques sont bien comprimés , défaire la posture lentement.

Padmasana. Brain storming, à vous...

Hanche ?

Bassin ?

Genou ?

Colonne vertébrale ?



Vajrasana

Genoux: flex et leg abd

Risque tension trop forte au niveau LLI



UTKATASANA THE CHAIR POSE



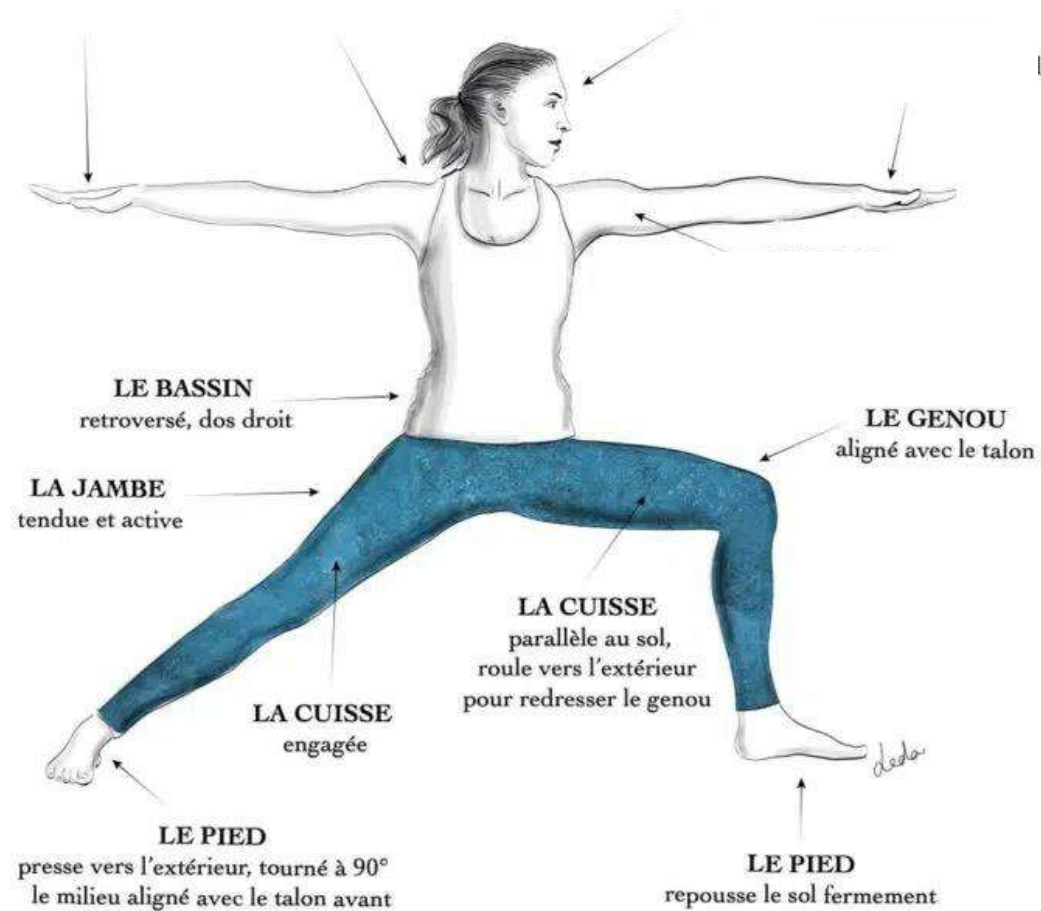
Genoux: tendance vers l'intérieur (LLI) et vers l'avant (compression rotule)

Si manque d'étirement des ischiojambiers tendance rétroversion du bassin

Protéger la colonne vertébrale avec la sangle abdominale

Reforcer quadriceps

La posture a besoin de rotation externe des hanches



MERCI et

