

# 49 Blessures Articulaires & autres...

Màj 25/04/25

## BAS DU CORPS

### Genou :

- ✓ Arthrite & Arthrose
- ✓ Tendinite (rotule & quadri)
- ✓ Bursite
- ✓ Tendinopathie du semi-membraneux
- ✓ Ménisque
- ✓ Souris articulaire
- ✓ Bandelette Ilio-tibiale
- ✓ Syndrome rotulien
- ✓ Entorse & ligaments croisés

### Adducteurs :

- ✓ Tendinite
- ✓ Pubalgie

### Périostite

### Cheville

### Tendon d'Achille

### Mollets :

- ✓ Phlébite ou Thrombose
- ✓ Syndrome des Loges

### Pied :

- ✓ Aponévrosite
- ✓ Epine calcanéenne
- ✓ Syndrome de Morton

## CENTRE DU CORPS

### Hanches :

- ✓ Arthrose & Arthrite
- ✓ Bursite

### Psoas

### Fessiers Tendinite

### Sciatique

### Piriforme

### Cruralgie

### Sacro-iliaque

## DOS & CERVICALES

### DOS :

- ✓ Arthrose
- ✓ Dos instable
- ✓ Lumbago (lombalgie)
- ✓ Spondylarthrite ankylosante
- ✓ Muscles noués
- ✓ Vertèbre bloquée
- ✓ Hernie discale
- ✓ Scapulaire (Omoplate)

### Cervicales :

- ✓ Arthrose
- ✓ Tension musculaire
- ✓ Torticolis
- ✓ Névralgie
- ✓ Hernie discale

## HAUT DU CORPS :

### Épaule :

- ✓ Arthrose
- ✓ Tendinite & Bursite
- ✓ Capsulite
- ✓ Conflit sous-acromial ou Empiètement
- ✓ Luxation

### Coude :

- ✓ Epitrochléite
- ✓ Epicondylite

### Avant-bras

### Poignets & Doigts

Les conseils et exercices figurant sur ce site sont donnés à titre d'information et ne sauraient en aucun cas remplacer une consultation auprès d'un praticien qualifié.

Ils sont tirés d'ouvrages d'Ostéos & de Kinés et de sites médicaux sérieux comme celui-ci → <https://mon-osteo-paris.fr/>

S'améliorer  
physique-  
ment en :

Faire du sport quand  
on est Malade !?

5 blessures  
MUSCULAIRES

Course à pied

Football

Sport de combat

Tennis

Natation

# Blessures ou Zones fragiles

## Soins - Prévention - Renforcements

1) Bas du Corps

5 blessures  
**MUSCULAIRES...**

Faire du sport  
quand on  
est  
Malade !?

2) Bassin & Centre du Corps

3) DOS Vertèbres - Lombaires - Psoas

4) Cervicales

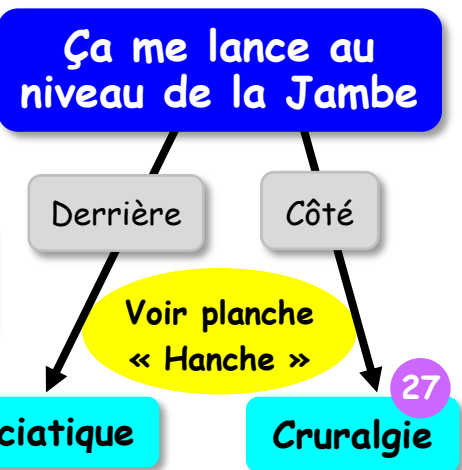
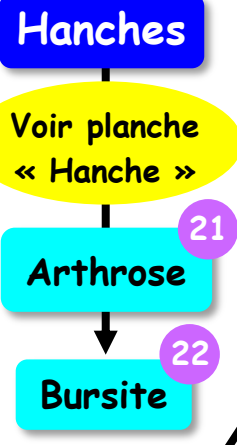
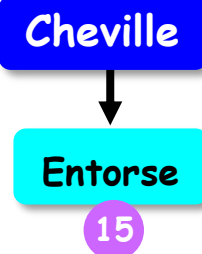
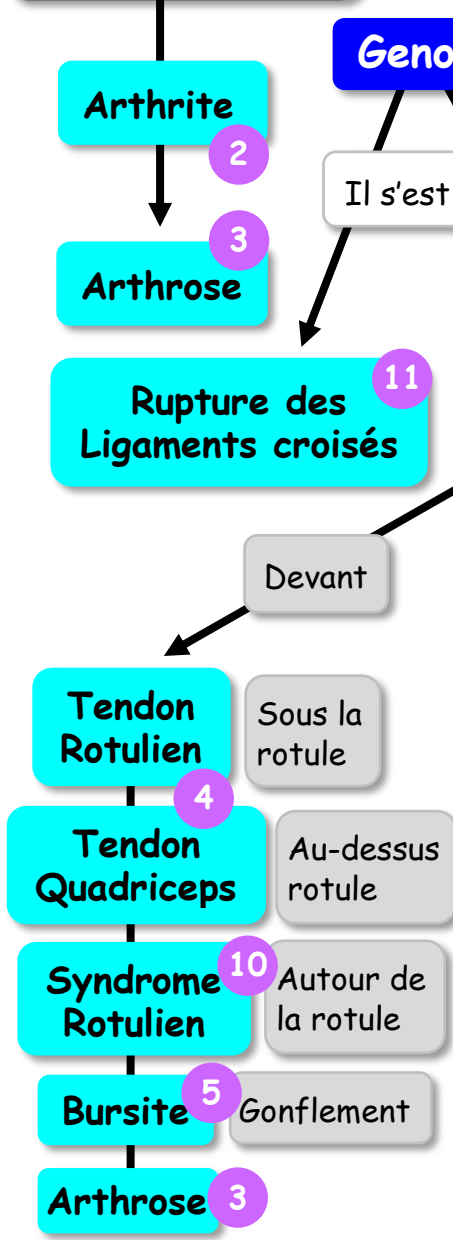
Bien entendu, il ne s'agit que d'indications et pas de diagnostics médicaux puisque je ne suis pas médecin. Le corps humain est complexe et pour un même mal, chaque personne réagit différemment. Ce recensement de toutes les blessures musculaires et/ou articulaires vous apporte juste quelques pistes qu'il faudra approfondir avec un praticien certifié.

5) Épaule, Coude & Poignet - Tendinite

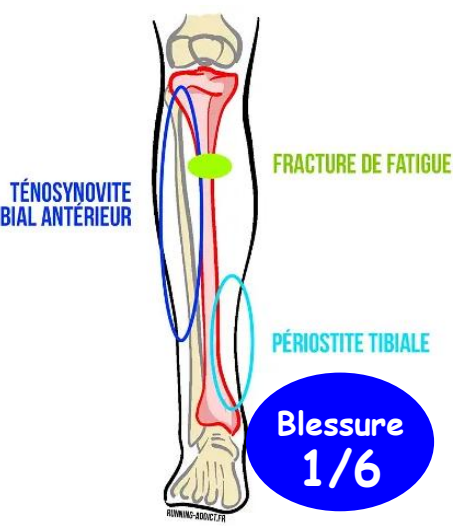
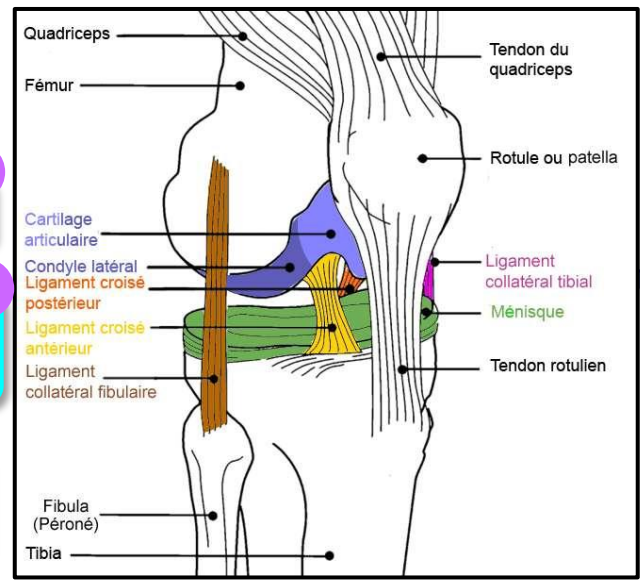
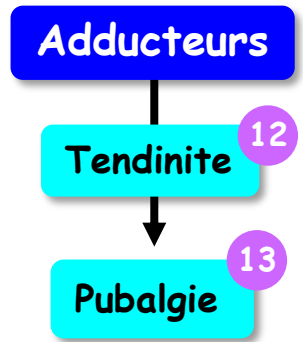
Blessure  
0/6

# 1. Maux sur BAS DU CORPS

**Vous avez plus de 50 ans**



## Pour un pb MUSCULAIRE



# 2. Maux Bassin & Hanches

**Vous avez plus de 40 ans**

**Arthrose**  
21  
**Arthrite**

**Douleur Devant**

Autour des parties génitales

Voir planche Bas du corps  
13  
**Pubalgie**

C'est diffus

Voir planche Psoas  
23  
**Psoas**

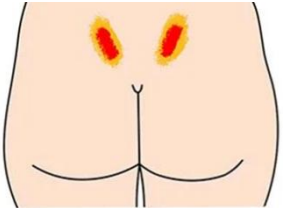
**Douleur Derrière**

Par des Tests

4 tests

28  
**Sacro-Iliaque**

La douleur est très intense lorsqu'on appuie à la jonction entre la fesse et le bassin, lorsqu'on se relève ou qu'on s'assoit, ou quand on se tourne dans le lit.



Pigeon +

26  
**Piriforme**

Leri

27  
**Cruralgie**

Slump +

25  
**Sciastique**



**Douleur sur le côté**

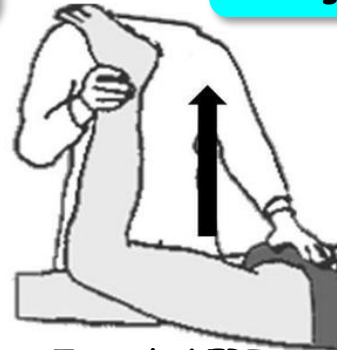
C'est diffus

Vers le Genou

Voir planche Bas du corps  
9  
**Syndrome de l'essuie-glace**

Vers la Cuisse

**Fausse tendinite de Genou**



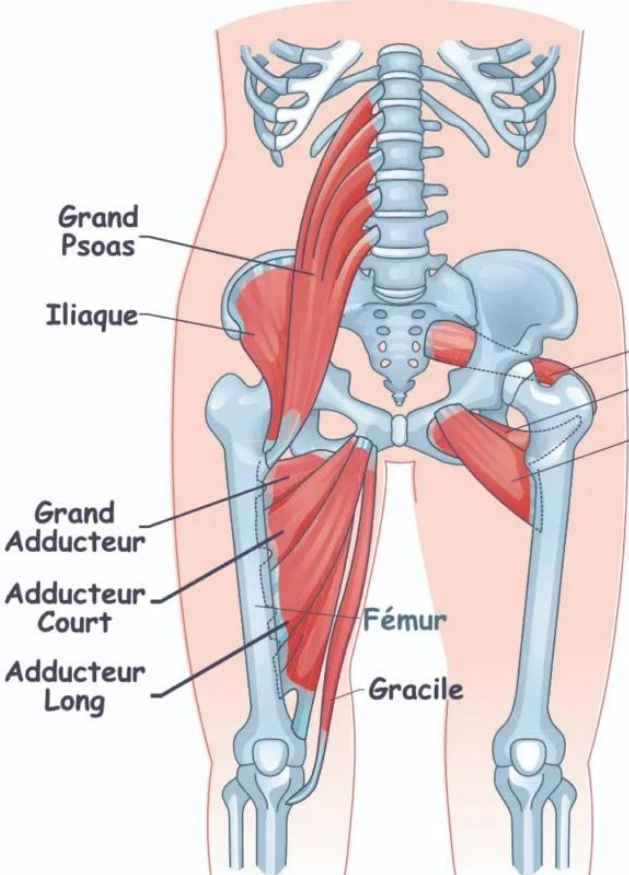
Au niveau de la hanche

Sur côté  
22  
**Bursite**

Sur côté

24  
**Tendinite Fessier**

27  
**Peut-être Cruralgie**





# 3. Maux DOS <sup>29</sup>

**Généralités**

**C'est diffus**

Aggravé par le mouvement

**Consultez !**

Amélioré par le mouvement

Vous avez plus de 40 ans

**30 Arthrose**

**31 ou 32 Posture**

Vous pensez que c'est postural

Barre horizontale  
**31 Dos instable**

Vous êtes tendu

Douleurs faciales  
**34 Muscles Noués**

**À la suite d'un choc (sport, faux mvt)**

Ça bloque un peu

**35 Vertèbre bloquée**

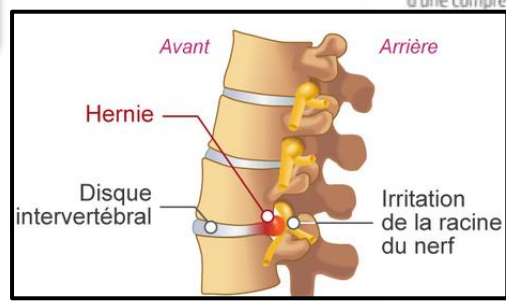
C'est trop douloureux

**32 Lumbago & Spondylolisthésis**

**Un point précis dans le Dos**

**35 Vertèbre bloquée**

**37 Tendinite d'origine Omoplate - Scapulaire**



**Vers la Fesse**

Voir planche Hanches

**28 Sacro-Iliaque**

**Ça me lance au niveau de la Jambe**

Sur le côté

Arrière

Voir planche Hanches

**27 Cruralgie**

**25 Sciaticque**

**Une barre horizontale dans le Dos**

Vous êtes plutôt souple

**31 Dos instable**

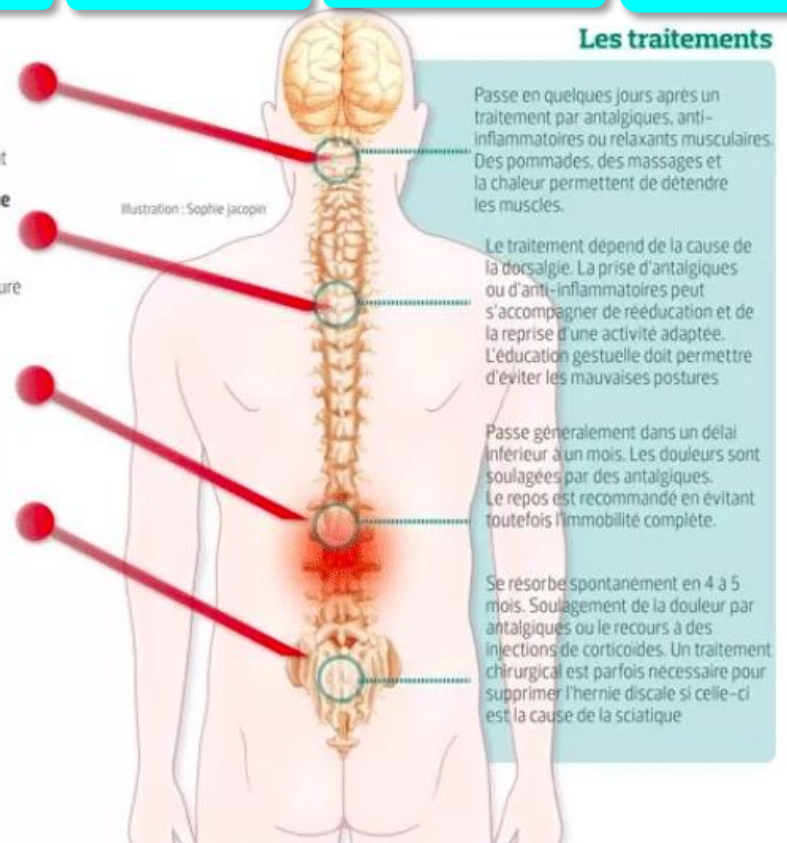
Vous êtes plutôt raide

**36 Hernie Discale**

**Les maladies**

- ➔ **Torticolis**  
Contracture musculaire, douleur brutale du cou suite à un faux mouvement
- ➔ **Dorsalgie mécanique ou traumatique**  
Douleur de la partie haute du dos, liée à une mauvaise posture ou à un choc
- ➔ **Lumbago**  
Lombalgie aiguë survenant souvent après un effort
- ➔ **Sciaticque**  
Irritation du nerf sciatique à la suite d'une compression

**Les traitements**



**Vous avez entre 20 & 30 ans**

Maladie Auto-Imune  
Lombalgique

**33 Spondylarthrite ankylosante**

**Blessure 3/6**

# 3b.PSOAS & DOS

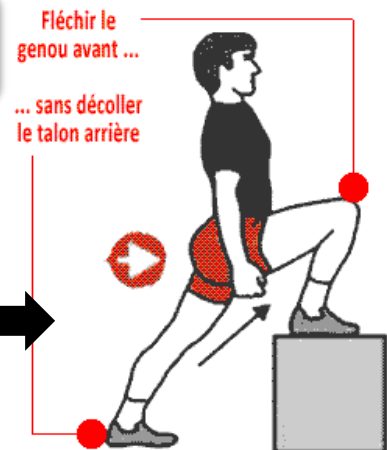
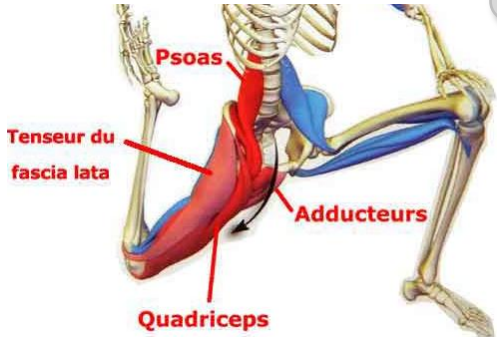
## Vous avez mal au Dos ?

NON

Donc pas de souci de PSOAS !

OUI

Est-ce que le PSOAS intervient dans la douleur ?



Étirons-le pendant 30 secondes de chaque côté

C'est mieux de manière définitive

C'est un peu mieux mais la douleur revient

C'est pire

Voir planche Hanches

Psoas trop raide, Renforcez-le ! 23

Cruralgie 27

Consultez !

Renforcements :



# 4. CERVICALES

Depuis qques jours

Depuis Longtemps

Vous avez du mal à bouger

Faire qques tests

Vous avez des maux de tête

Arthrose 38

Sensation de raideur

Névralgie de la tête 41

Vous avez plus de 50 ans

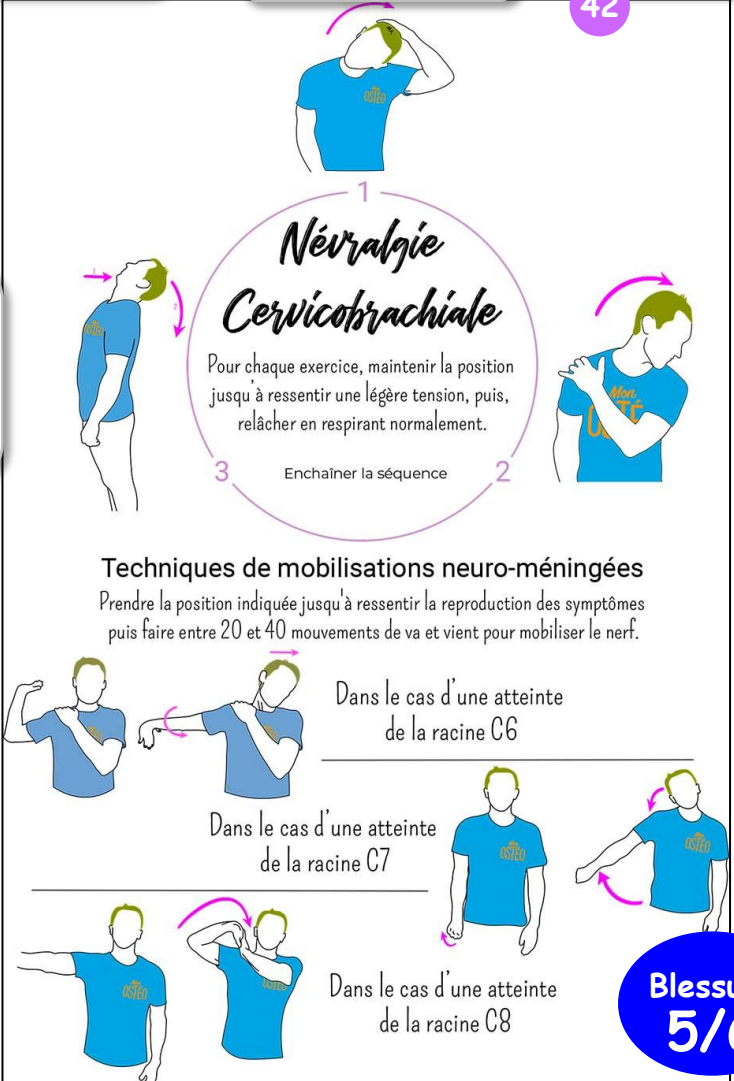
Hernie Discale 42

OUI

NON

Les massages et les étirements vous font du bien

Ça vous lance dans les épaules ou un bras



**Névralgie Cervicobrachiale**

Pour chaque exercice, maintenir la position jusqu'à ressentir une légère tension, puis, relâcher en respirant normalement.

Enchaîner la séquence

Techniques de mobilisations neuro-méningées

Prendre la position indiquée jusqu'à ressentir la reproduction des symptômes puis faire entre 20 et 40 mouvements de va et vient pour mobiliser le nerf.

Dans le cas d'une atteinte de la racine C6

Dans le cas d'une atteinte de la racine C7

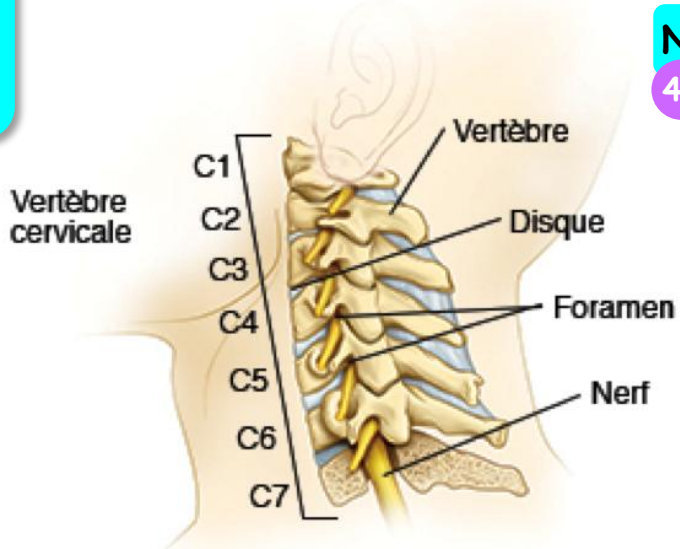
Dans le cas d'une atteinte de la racine C8

**Blessure 5/6**

Torticolis 40

Tension Musculaire & Cervicalgie 39

Névralgie 41





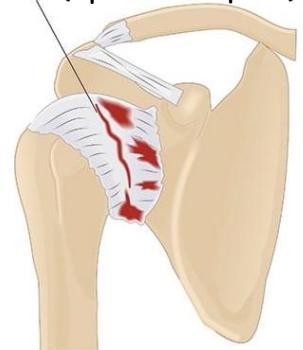
# 5. Maux ÉPAULES, Coude & Poignet

**Douloureuse**

**Raide**

**Vous avez plus de 50 ans**

Capsulite (épaule bloquée)



Vous avez mal dans le Cou

Ça irradie

Vous êtes amélioré par

Vous avez eu un choc ?

Oui

Non

Non

Voir planche Cervicales

Voir planche Cervicales

L'activation de l'Omoplate

L'activation de la Coiffe

**Avant-bras**

Voir Mollets

Vous avez été opéré

C'est très douloureux sur certains mouvements

**Cervicalgie**

**Névralgie**

Voir planche DOS

**Tendinite de Coiffe ou Bursite**

**Conflit Sous-Acromial**

**Syndrome des Loges**

**Consultez & Laissez reposer**

**Capsulite**

**Affaiblie**

**Tendinite d'origine Omoplate - Scapulaire**

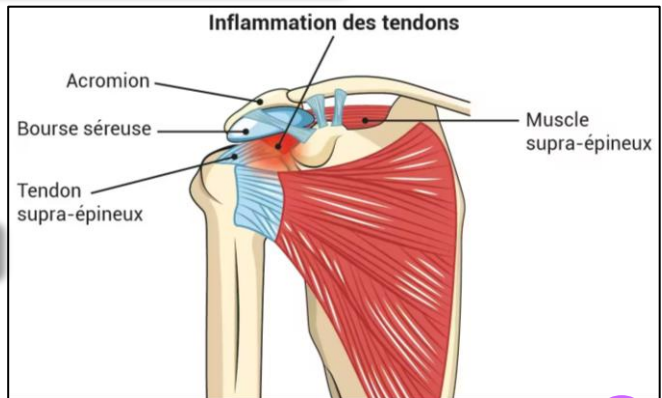
Vous vous êtes luxé l'épaule

Oui

Non

**Luxation**

**Consultez !**

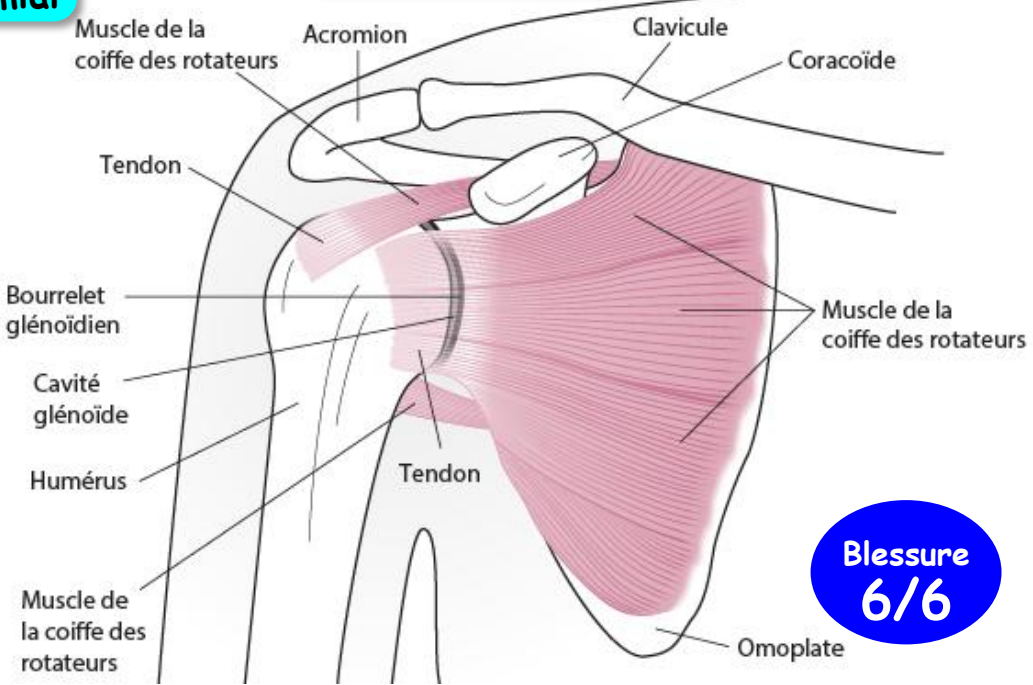


**COUDE & Poignet**

**Intérieur du Coude**

**Extérieur du Coude**

**Poignet & Doigts**



**Blessure 6/6**

43

17

39

41

44

46

45

37

47

48

49