

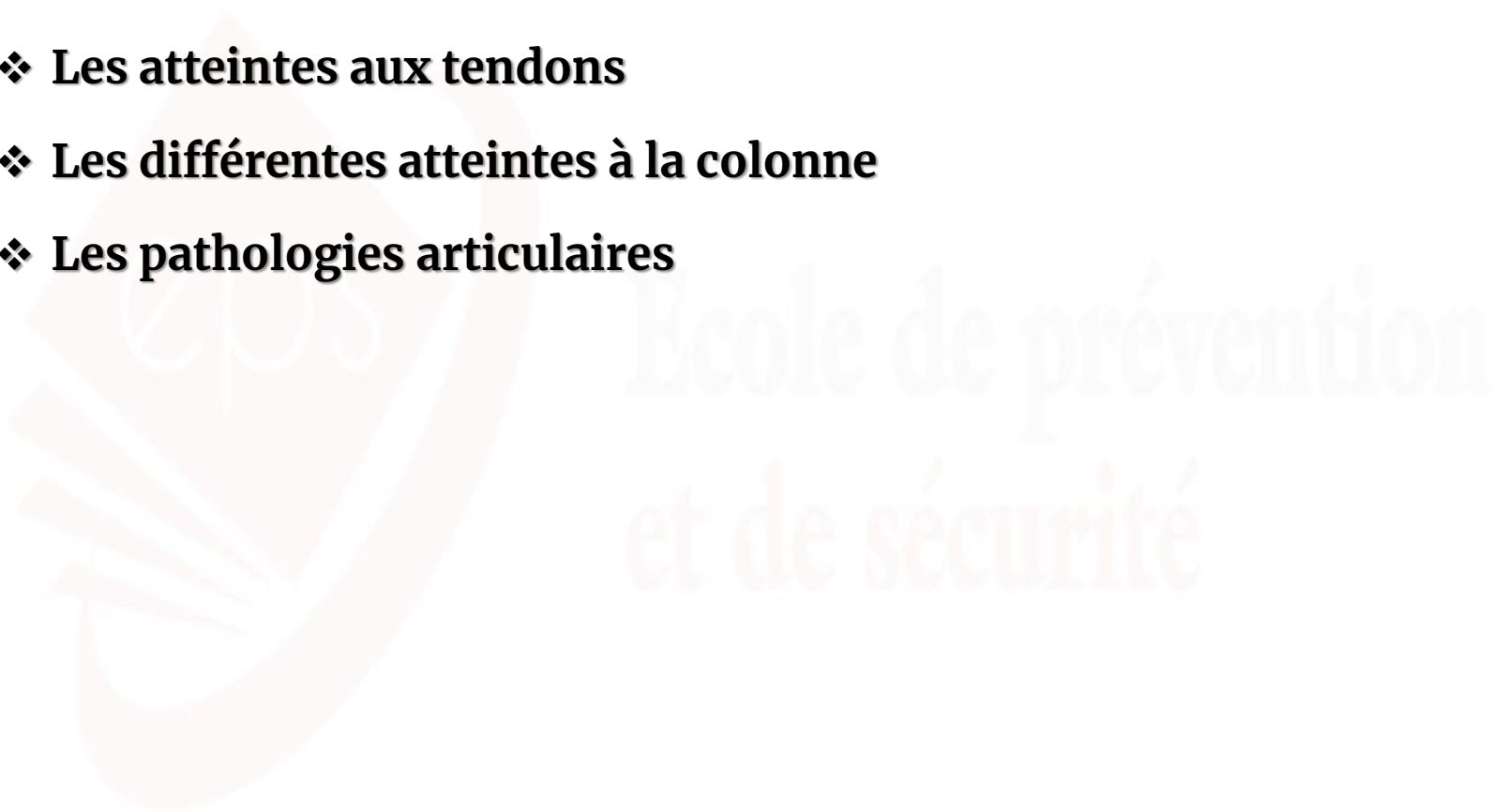
MODULE 3: LES GESTES ET POSTURES



Chapitre 4: L'ATTEINTE DES MUSCLES ET DES ARTICULATIONS

SOMMAIRE

- ❖ Les différentes atteintes aux muscles
- ❖ Les atteintes aux tendons
- ❖ Les différentes atteintes à la colonne
- ❖ Les pathologies articulaires



Chapitre 4: L'Atteinte des Muscles et des Articulations

La Courbature

La courbature est une douleur musculaire bénigne, consécutive à un exercice physique intensif ou inhabituel.

Elle apparaît entre 24 et 72 heures suivant l'exercice physique puis disparaît graduellement.

La Contracture

Une contracture est une contraction musculaire involontaire d'un certain nombre de fibres musculaires au sein d'un même muscle.

Elle est d'une durée inhabituellement longue (contrairement à la crampe) et n'est normalement pas associée à une lésion de la fibre musculaire.

Chapitre 4: L'Atteinte des Muscles et des Articulations

La Crampe

Une crampe est une contraction involontaire douloureuse et temporaire d'un muscle.

Les crampes surviennent plus souvent au niveau des fléchisseurs des bras ou des jambes.

L'Élongation

Une élongation est un phénomène qui se produit à la suite d'un allongement des fibres musculaires au-delà de leur élasticité qui crée plusieurs petites lésions internes.

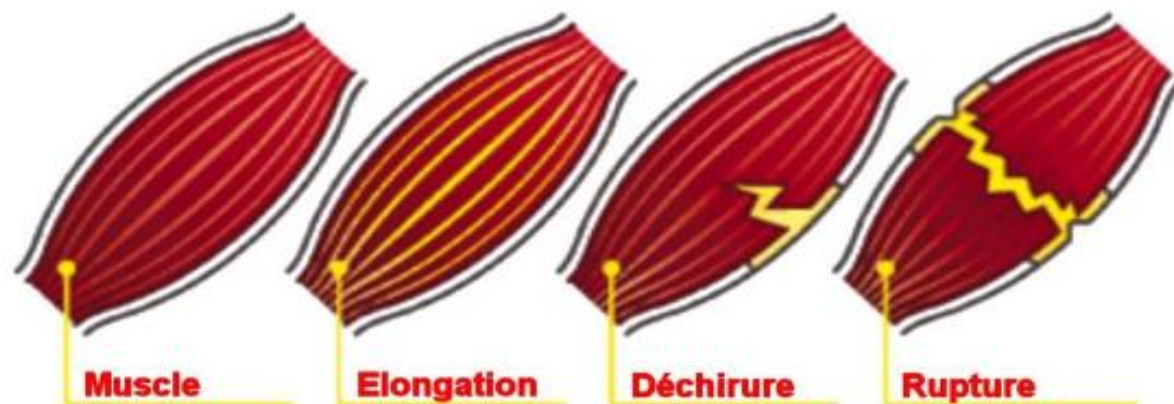
Elle peut survenir lors de mouvements brusques lorsque le corps n'est pas suffisamment échauffé ou assoupli.

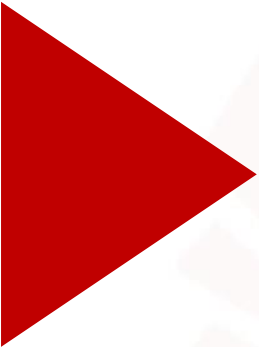
Chapitre 4: L'Atteinte des Muscles et des Articulations

Le Claquage

La déchirure musculaire communément appelée claquage correspond à l'élongation traumatique d'un muscle avec destruction d'une ou plusieurs fibres musculaires et éventuellement de tendons.

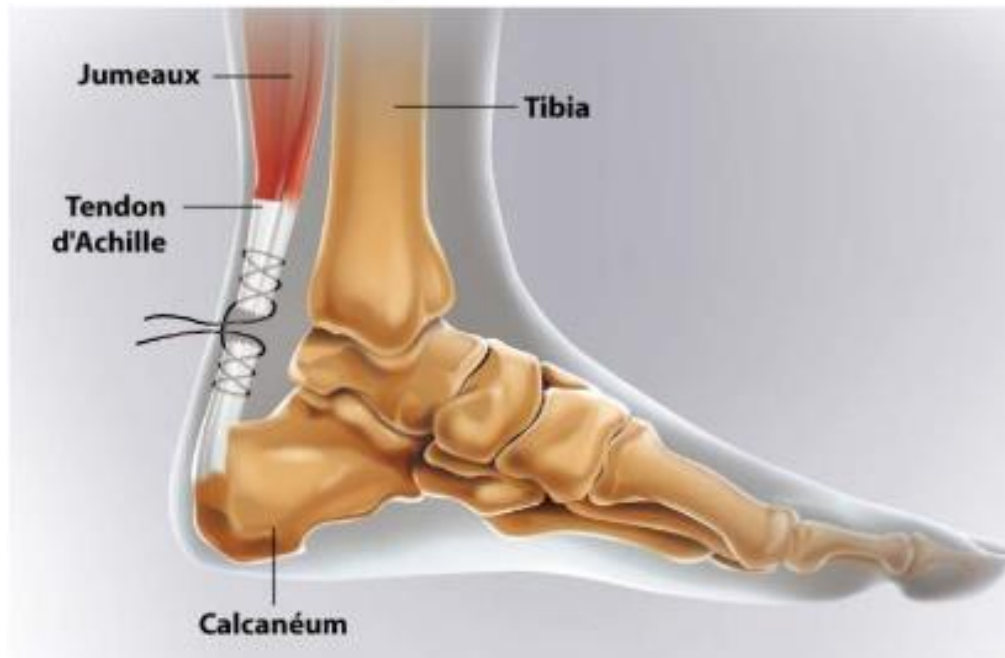
Lorsque l'intégralité des fibres du muscle est détruite on parle de rupture musculaire. Il est généralement très douloureux et implique une immobilisation de plusieurs semaines.





Les atteintes aux tendons

Chapitre 4: L'Atteinte des Muscles et des Articulations

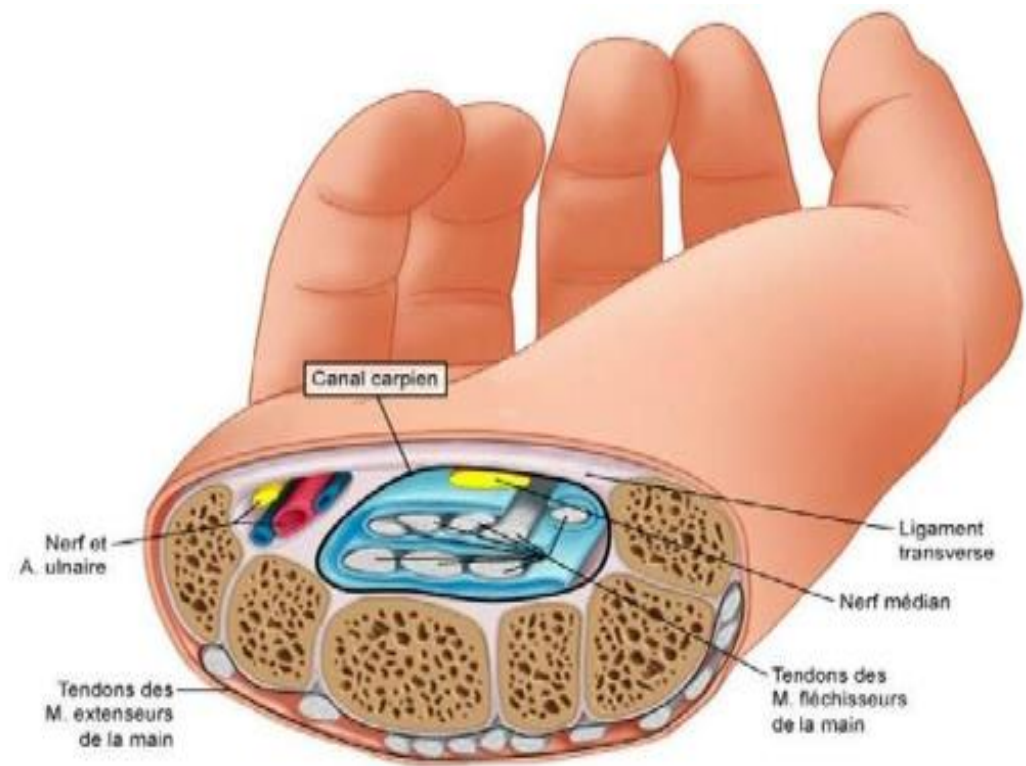


La section de tendon est une coupure accidentelle du tendon, lorsque celui-ci se rompt complètement, on parle de rupture tendineuse.

Chapitre 4: L'Atteinte des Muscles et des Articulations

Les troubles musculo-squelettiques communément abrégés TMS sont des déficiences de l'appareil locomoteur où l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation.

Pour le tendon on y retrouve les tendinites (inflammation du tendon) et le syndrome du canal carpien.



Chapitre 4: L'Atteinte des Muscles et des Articulations



La scoliose est une déviation sinueuse de la colonne vertébrale dans les trois plans de l'espace :

inclinaison dans le plan frontal, rotation des vertèbres dans le plan horizontal et inversion des courbures dans le plan sagittal.

Il s'agit d'une déformation non réductible, contrairement à l'attitude scoliotique. Une déviation du rachis est considérée comme une scoliose.

Chapitre 4: L'Atteinte des Muscles et des Articulations

Hyperlordose

L'hyperlordose est la courbure excessive vers l'intérieur de la colonne vertébrale, en particulier au niveau des régions cervicales et lombaires.



Chapitre 4: L'Atteinte des Muscles et des Articulations



Hypercyphose

L'hypercyphose est une exagération de la cyphose thoracique.

L'attitude cyphotique (personne avec un dos arrondi mais qui peut se tenir droite si on lui demande) est à différencier de la cyphose irréductible.

Cette personne est généralement, dans la langue populaire, décrite comme bossue quand l'angulation égale ou supérieure à 10 degrés.

Cette pathologie peut être accentuée par la pratique de jeux-vidéos, smartphone, tablette, envoi de sms....



Les pathologies articulaires

Chapitre 4: L'Atteinte des Muscles et des Articulations

Concernant les os

On y retrouve les fractures osseuses, les becs de perroquet (excroissances) et le ménisque qui trop sollicité peut se fissurer ou se briser ce qui augmente le risque d'arthrose.

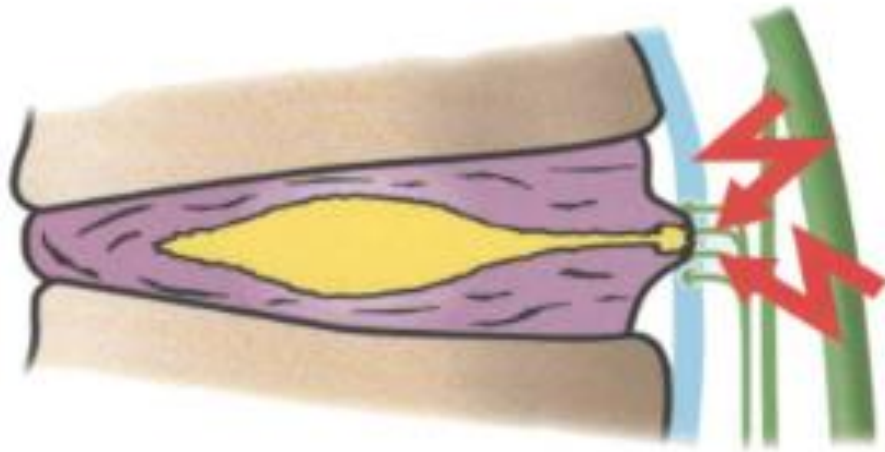
Concernant les articulations

On y retrouve l'arthrose qui est une dégénérescence de l'articulation et l'arthrite qui est une inflammation de l'articulation.

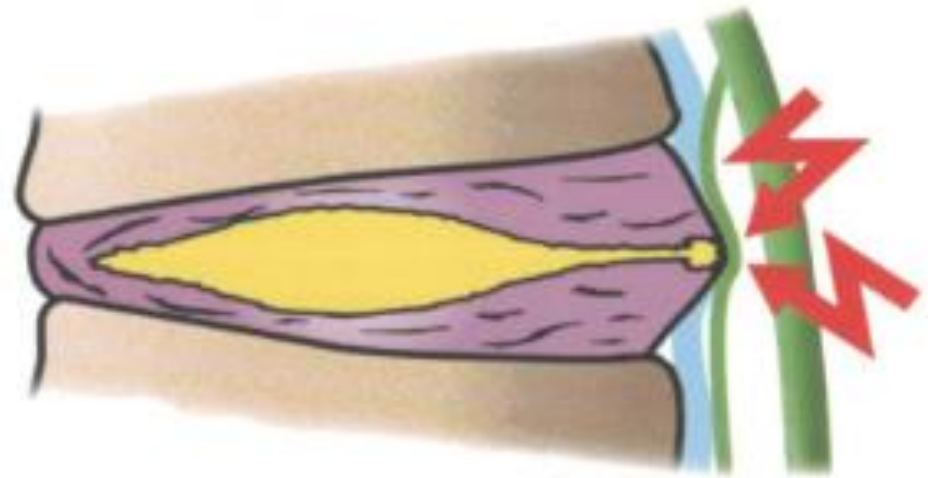
Concernant les ligaments

On y retrouve les foulures, les entorses (avec ou sans rupture ligamentaire) et les luxations (traumatiques ou congénitales).

Chapitre 4: L'Atteinte des Muscles et des Articulations

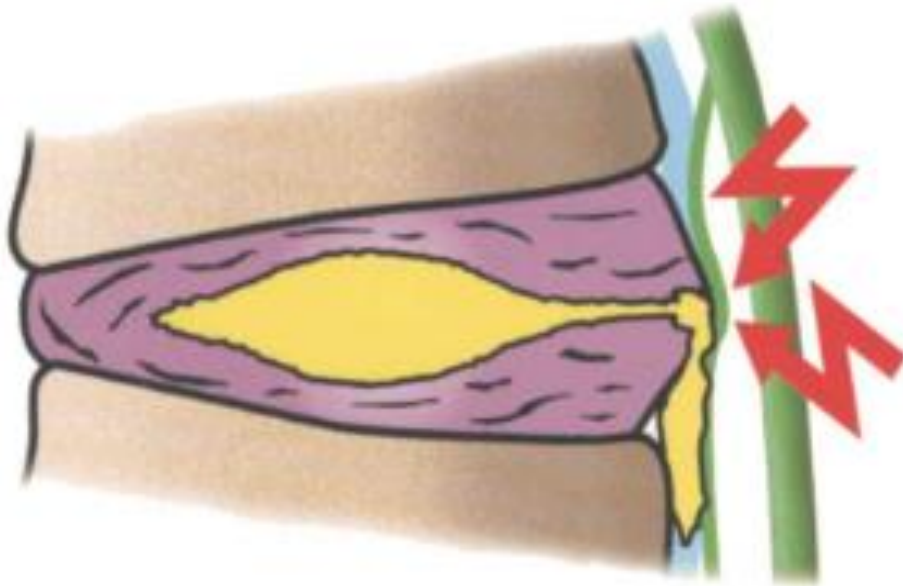


Lumbago aigu

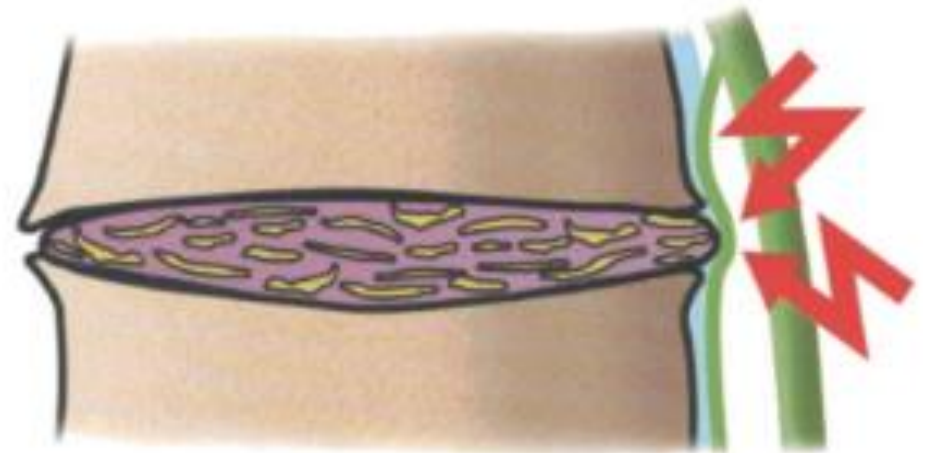


Sciatique

Chapitre 4: L'Atteinte des Muscles et des Articulations



Hernie discale



Tassement de vertèbres