

CHAPITRE

19

DESCENDRE

EXPOSE

LE

GENOU

**ETIREMENT
RESULTAT TOUT-A-FAIT
NORMAL.**

**CONTRACTURE LE
LENDEMAIN POUR
TOUT LE MONDE.**

**EN
AVANT**

**MAIS ELONGATION POUR LE
MUSCLE ANTERIEUR
DE LA CUISSE QUI ETAIT
EXPOSE PAR UN
PROBLEME DE GENOU, SI CE
N'ETAIT DEJA UN PROBLEME
D'INSUFFISANCE
MUSCULAIRE DU TIERS
INFERIEUR DE LA CUISSE.**

**POIDS
DU CORPS
ACCENTUE
PAR LE
MOUVEMENT
ET LA
PENTE.**

PENTE

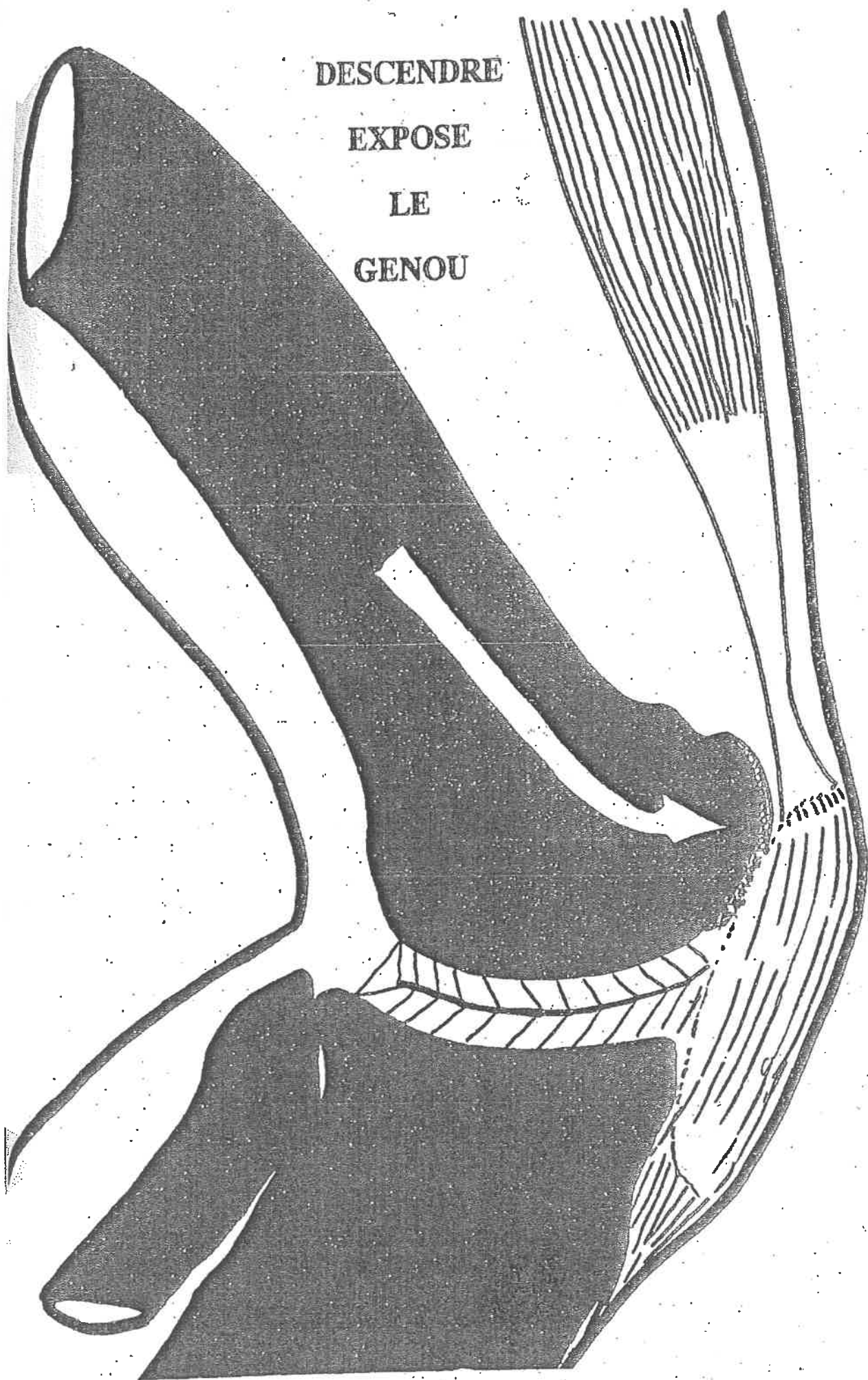
**Ce jeune homme descend la
montagne en déchantant,
peut-être même en déjantant.**

DESCENDRE

EXPOSE

LE

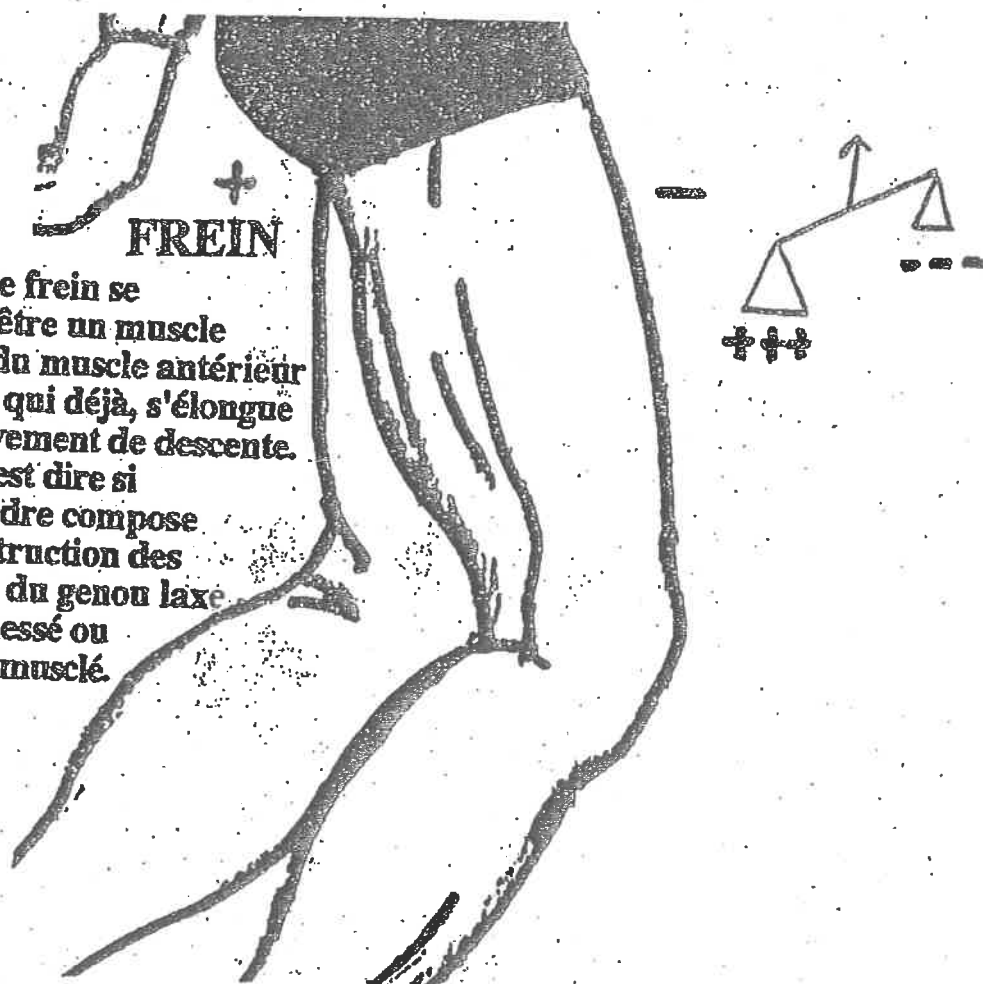
GENOU



DESCENDRE LA MONTAGNE

POUR CONTROLER L'ENTRAINEMENT DE LA PENTE, CE JEUNE HOMME PLOIE UN PEU LES GENOUX ET REPORTE SON POIDS UN PEU EN ARRIERE EN REPLACANT SON CENTRE DE GRAVITE C'EST A DIRE SES FESSIERS ET LE BASSIN QU'IL INCURVE UN PEU.

MAIS IL DOIT AVANCER. LA PENTE PUIS LA MARCHE EN AVANT AUGMENTENT LE POIDS, QU'IL DOIT RETENIR. PARADOXALEMENT, IL NE PEUT RESULTER SUR LA CUISSE ANTERIEURE QU'UN MOUVEMENT DE CULLER PROJETANT LA BASE DU FEMUR EN AVANT. LE MENISQUE EST SOLLICITE DANS LE MEME SENS. COMPTE TENU DE SES MOYENS DIMINUES LE MUSCLE ANTERIEUR DE LA CUISSE A BEAUCOUP DE DIFFICULTES A RESISTER. ECHAUFFE IL S'INHIBE LUI-MEME DANS L'EFFORT ET DEVIENT PASSIF. L'ELONGATION, LE NON CONTROLE DE LA ROTULE PUIS DU MENISQUE SE PRODUISENT ALORS LIBREMENT.



FREIN

Ce frein se trouve être un muscle antagoniste du muscle antérieur de la cuisse, qui déjà, s'élongue dans le mouvement de descente.

C'est dire si descendre compose la destruction des sécurités du genou laxé blessé ou démusclé.

