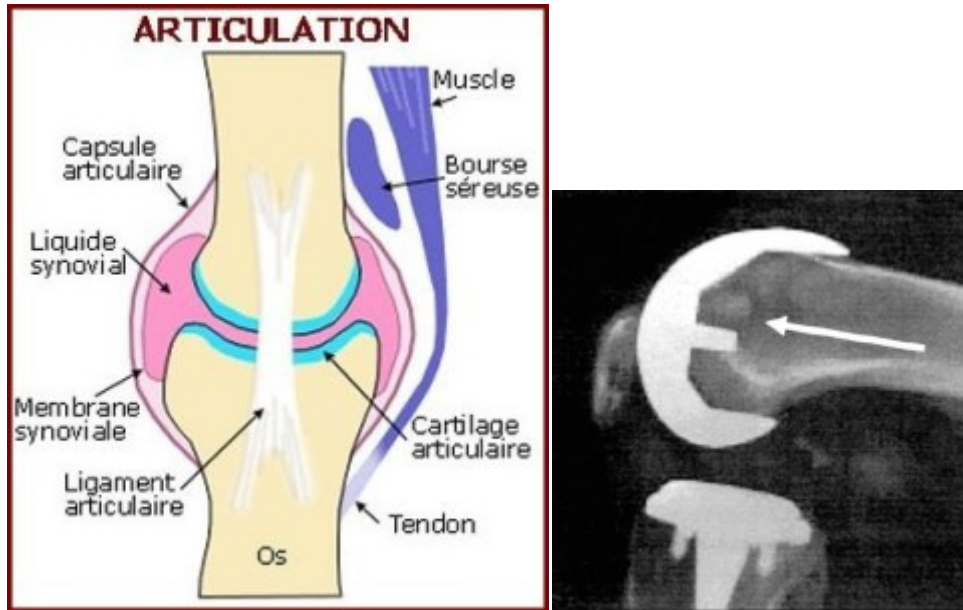


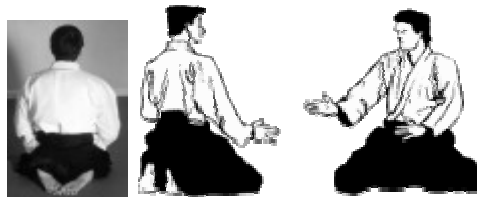
Comment ménager ses GENOUX!!



LE GENOU est une articulation à deux degrés de liberté : la flexion-extension et la rotation interne-externe (du tibia sur le fémur). Cette rotation du tibia est automatique lors de la marche : chaque extension du genou s'accompagne obligatoirement d'une rotation externe (la pointe du pied va vers l'extérieur de l'axe du corps), chaque flexion d'une rotation interne.

Cette rotation est due à la conformation asymétrique des plateaux tibiaux sur lesquels pivotent les condyles fémoraux. Lors de la flexion extrême atteinte lorsqu'on est en Seiza, le genou se trouve en position de rotation interne presque maximum et les ménisques subissent une pression intense vers l'arrière, surtout le ménisque interne.

Dans cette position de Seiza il est très important de veiller à *bien aligner les pieds dans l'axe du tibia*, et non, comme ont tendance à le faire les débutants, à s'asseoir exagérément sur les pieds infléchis l'un vers l'autre : les pieds ainsi infléchis et même croisés, on soulage certes un peu les genoux qui se retrouvent moins comprimés mais on augmente la rotation interne ce qui est pire, à terme.



En Suwari-Waza le genou fonctionne en subissant plusieurs contraintes contradictoires :

1. Il travaille en hyper flexion avec un minimum de congruence (contact) articulaire, ce pour quoi il n'a pas été conçu au départ et qui sollicite très fortement les soutiens passifs de l'articulation : les ligaments croisés et latéraux;
2. Il travaille en rotation interne passive mais subit en même temps un porte-à-faux intense du fait du travail actif en ouverture de la hanche et de la cheville (donc vers la rotation externe). Cela est particulièrement sensible lorsque le débutant a du mal à toujours bien ramener le talon sous les fesses lorsqu'il se déplace;

3. Du fait de la pression du corps en appui sur le genou cette articulation devient un pivot faisant subir de fortes tractions à type de torsion sur la peau et le tissu sous-cutané; or ce tissu est en continuité anatomique avec la capsule articulaire et les ménisques (par l'intermédiaire des ailerons méniscaux-rotuliens entre autres).

Le cumul de ces facteurs rend les ligaments croisés et surtout les ménisques très vulnérables en Suwari-Waza. Ils sont souples et aptes à résister lorsqu'ils sont sains, bien hydratés, échauffés... et lorsque le mouvement est pratiqué de façon académique. Leur sollicitation excessive peut cependant les fragiliser et donner au départ œdème et douleur passagère, qu'une reprise des activités debout peut suffire à faire passer. Comme signe de gravité on peut retenir la persistance de l'œdème et de la douleur ainsi qu'une raideur croissante à la remise en position debout (au pire un blocage, une sensation passagère de dérochement, des craquements).

_____ évitons la prothèse non? _____

POUR EVITER CELA :

1. Bien s'échauffer avec des mouvements amples et souples, de façon progressive.
2. Bien apprendre à construire sa technique en fonction des indications précieuses données par le maître ou l'enseignant : chaque détail compte, à commencer par la position des pieds et des genoux (donc le placement) et non uniquement le geste en lui-même. Enfin il convient à chacun d'adapter de façon pertinente les efforts demandés au niveau réel de sa propre expérience (ou celle du pratiquant) et de celle de son partenaire (vitesse d'exécution, force et puissance mise en œuvre, dynamique de déplacement, etc.), mieux vaut alors ralentir, ou même pratiquer le mouvement demandé debout que forcer la technique en Suwari-Waza au risque de se blesser...
3. A la fin du mouvement il faut laisser le temps aux ménisques de revenir à leur position centrale donc il convient de se déplier très lentement hors charge, c'est-à-dire déplier les genoux et les faire bouger un peu en restant au sol avant de les replier à nouveau pour se lever. Le pire pour les ménisques serait de se relever vivement après être resté longtemps en Seiza (syndrome du carreleur).

Il est important de comprendre que les ménisques sont faits de cartilage souple non vascularisé : *ce ne sont pas des artères qui les nourrissent mais l'alternance de pression-décompression dans le liquide synovial (exactement comme une éponge dans l'eau)*; après être resté quelque temps en Suwari-Waza ou en Seiza l'éponge est desséchée, il faut d'abord la laisser se réhydrater avant de lui faire subir des pressions. Quand on est jeune et que tout va bien on n'y pense pas... Tout se gâte quand il ne s'agit plus de prévenir mais de guérir. Or un ménisque abîmé reste abîmé (surtout s'il l'a été dans des pratiques sportives antérieures), on ne peut qu'intervenir pour diminuer les symptômes.

Une bonne hygiène de vie (alimentation, étirements musculaires...) reste par ailleurs absolument incontournable dans la vie quotidienne.

Article écrit par Guillaume KRIEF, Ostéopathe (Directeur des Etudes au Centre Européen d'Enseignement Supérieur de l'Ostéopathie) avec l'aimable autorisation de : <http://artsmartiauxreignacais.jimdo.com/>

