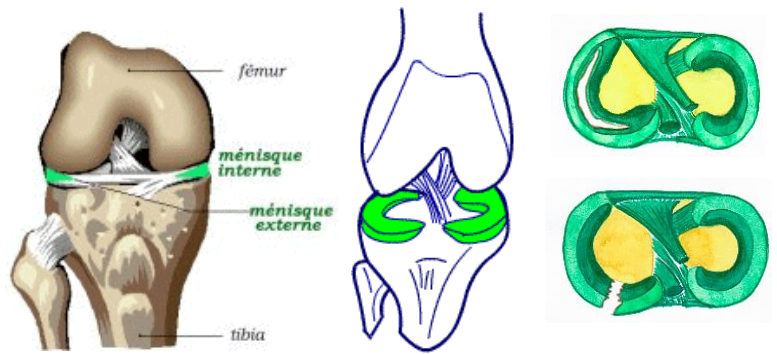


Lésions aux ménisques

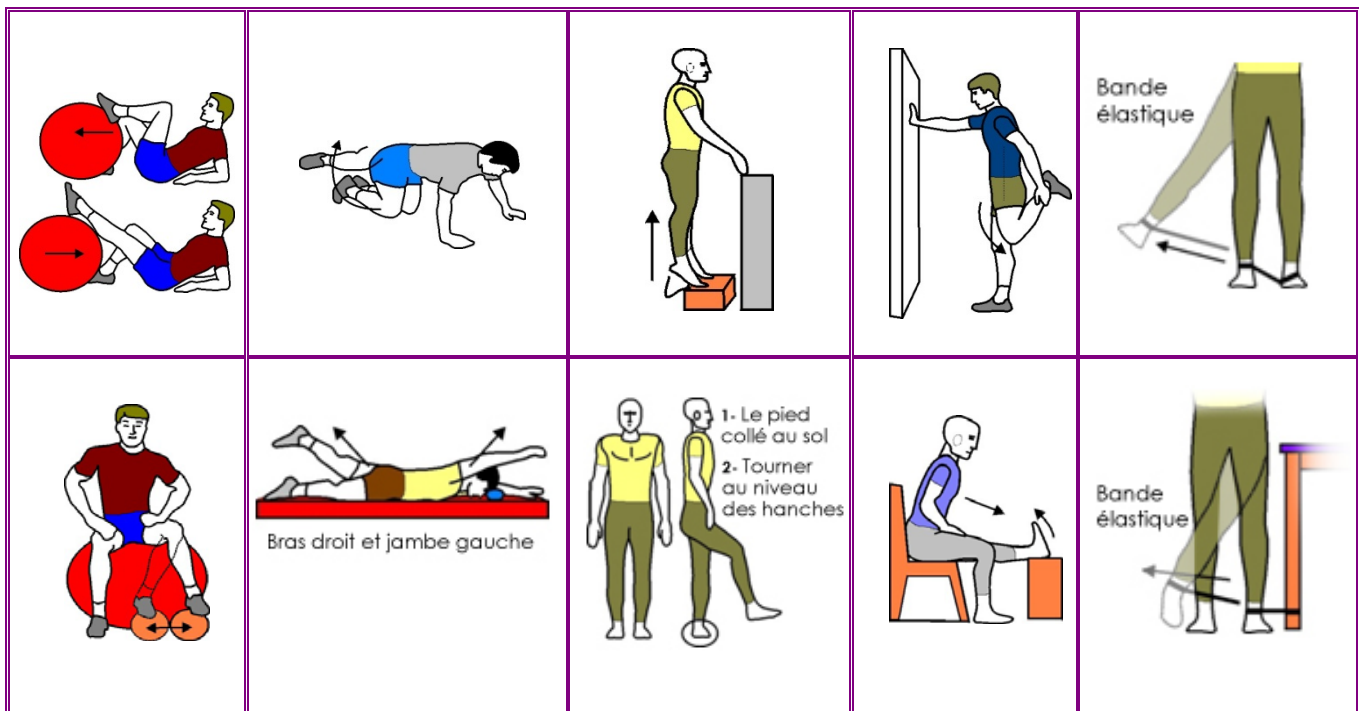
Les ménisques sont des structures composées de tissu cartilagineux qui prennent la forme d'un « C ». Pour chaque genou, nous avons un ménisque latéral et un médial. Ils sont situés sur le plateau tibial et les condyles fémoraux viennent s'y rattacher. Les ménisques servent de guide lors des mouvements des genoux en les empêchant d'aller dans des directions anormales, plus particulièrement en rotation lorsque le genou est en flexion. C'est dans cette situation, qu'une lésion survient le plus souvent chez les sportifs et s'accompagne généralement d'une lésion du ligament croisé antérieur. Une lésion au ménisque peut être aussi causée lorsqu'une personne passe d'une position accroupie à une position allongée. Un ménisque peut être atteint même en l'absence de traumatisme. Les ménisques agissent comme amortisseurs entre le genou et le tibia. Lors d'une lésion au ménisque, un blocage peut apparaître. De plus, les mouvements au niveau de l'articulation du genou peuvent être limités par la douleur ou par une sensation d'opposition au mouvement.



<http://www.genou.com/menisque.htm>

<http://rhumatologie.free.fr/region/genou.html>

Exercices



Se tenir debout sur une jambe 1) dans un cadre de porte 2) yeux fermés 3) sur un coussin ... sur une planche d'instabilité, un coussin d'instabilité, un trampoline. Maintenir la position 1 minute.

Afin d'éviter le risque de blessures, il est fortement recommandé de consulter son professionnel de la santé avant d'entamer un programme d'exercices.