

Douleurs rotulienne

Le montage ainsi que son but:

- Lors d'une douleur située au niveau de la face antérieure du genou. Il faut recentrer la rotule et éviter sa bascule.



Les techniques utilisées:

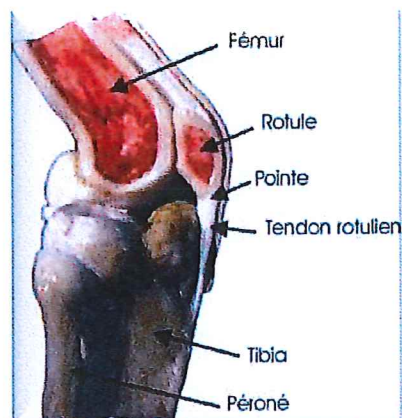
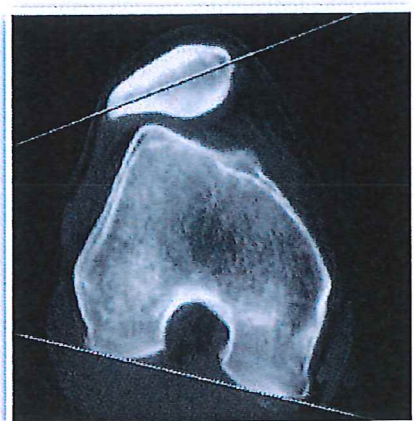
1. Technique de correction afin d'abaisser la rotule
2. Technique de correction pour le tendon

Les indications les plus fréquentes:

- Cette douleur survient lors de la pratique de la course à pied, sauts, basket...



L'anatomie qu'il faut maîtriser: connaître le mécanisme de la rotule





But:

Recentrer la rotule.

Technique de correction :

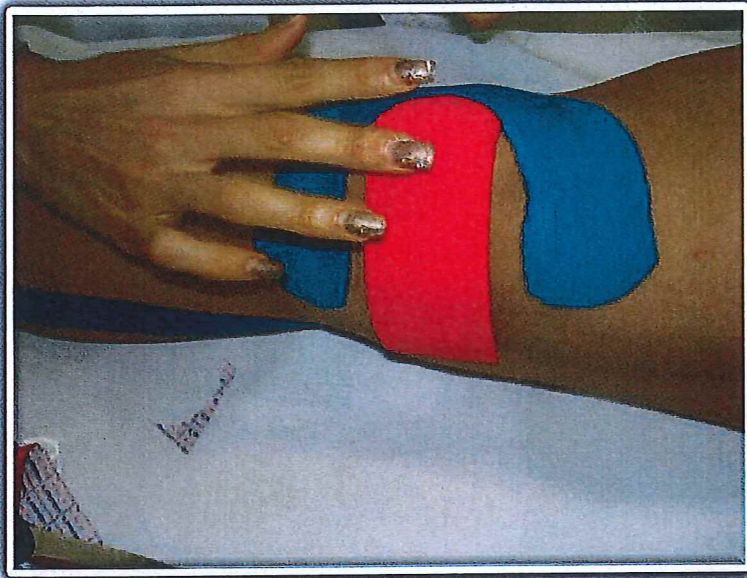
On corrige la rotule avec le pouce et l'on tend la bande afin de maintenir la correction (ne pas encore coller l'extrémité).



On fait de même pour la partie supérieure de la rotule.



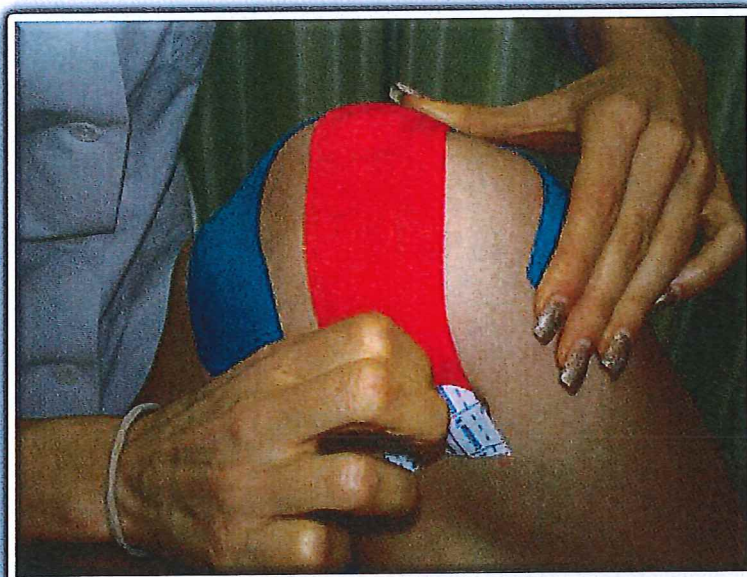
La bande s'attache sur un genou en flexion maximale, pour ne pas gêner les mouvements.



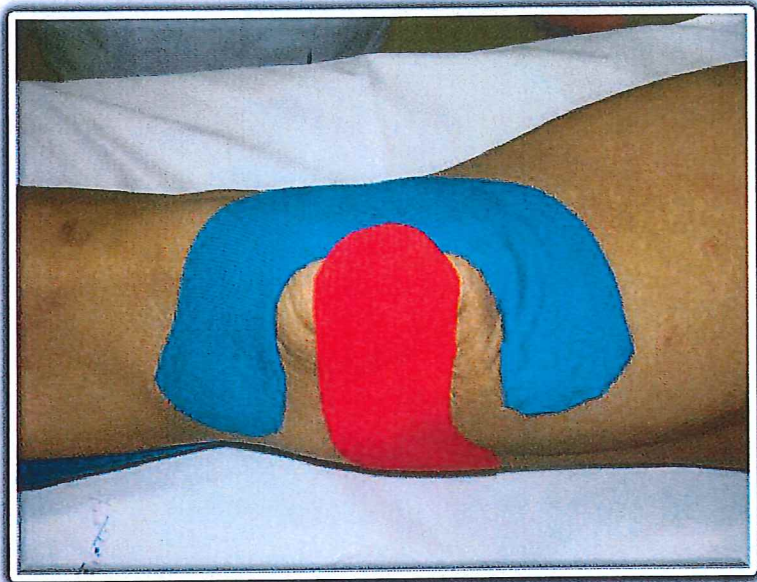
Technique de correction:
On rajoute une bande afin de lutter contre la bascule de la rotule.



Technique de correction:
Avec le pouce, il faut corriger la position de la rotule puis tirer la rotule avec la bande.



La bande s'attache également sur un genou en flexion maximale pour ne pas gêner les mouvements.



Montage final: On remarque que la rotule est bien ramenée en dedans par les deux bandes posées avec une technique de correction.