

FASCIA ET UNITÉS MOTRICES



LIGNE ANTÉRIEURE SUPERFICIELLE

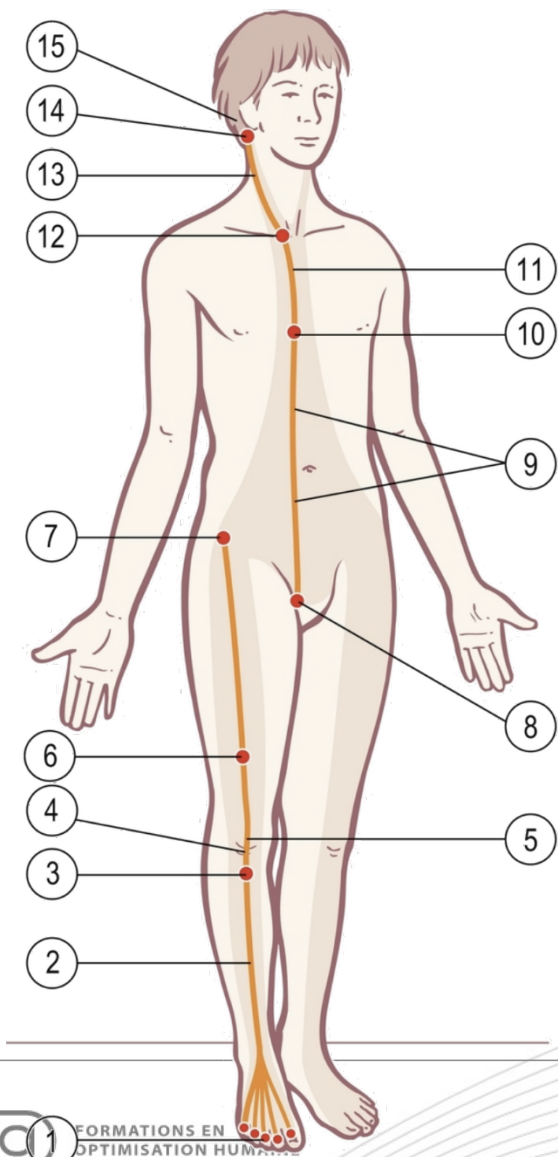
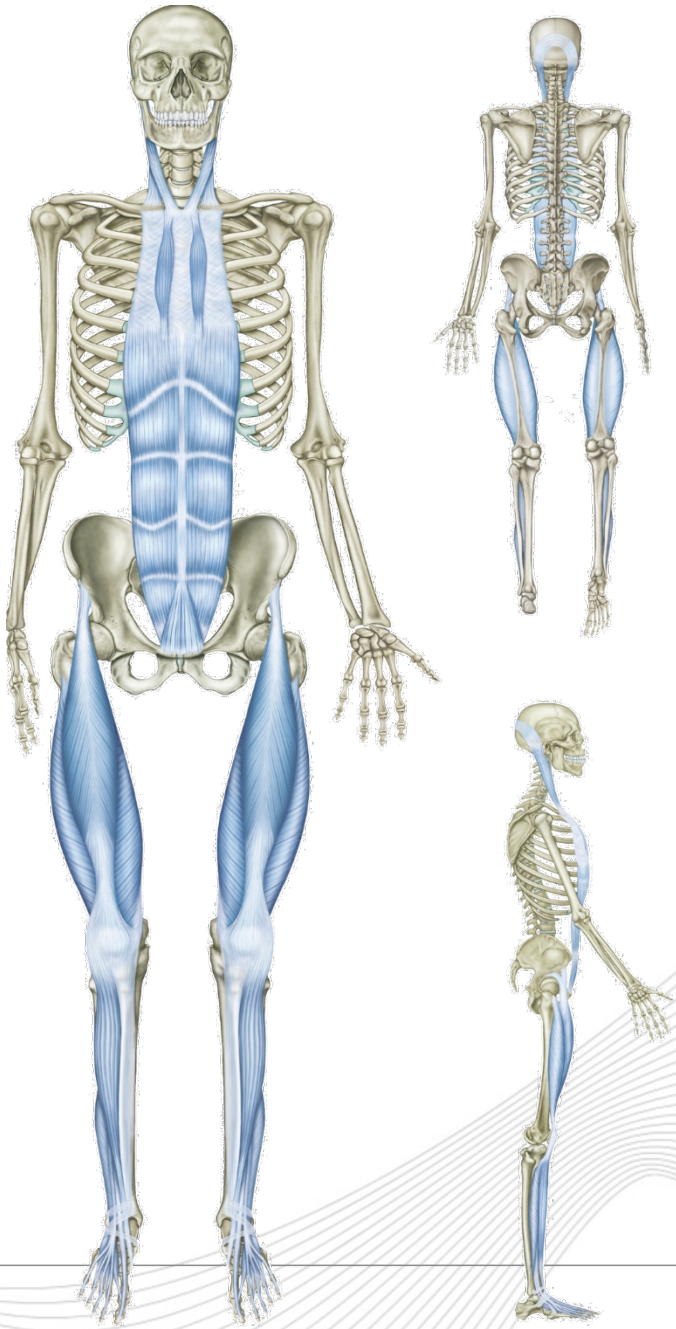


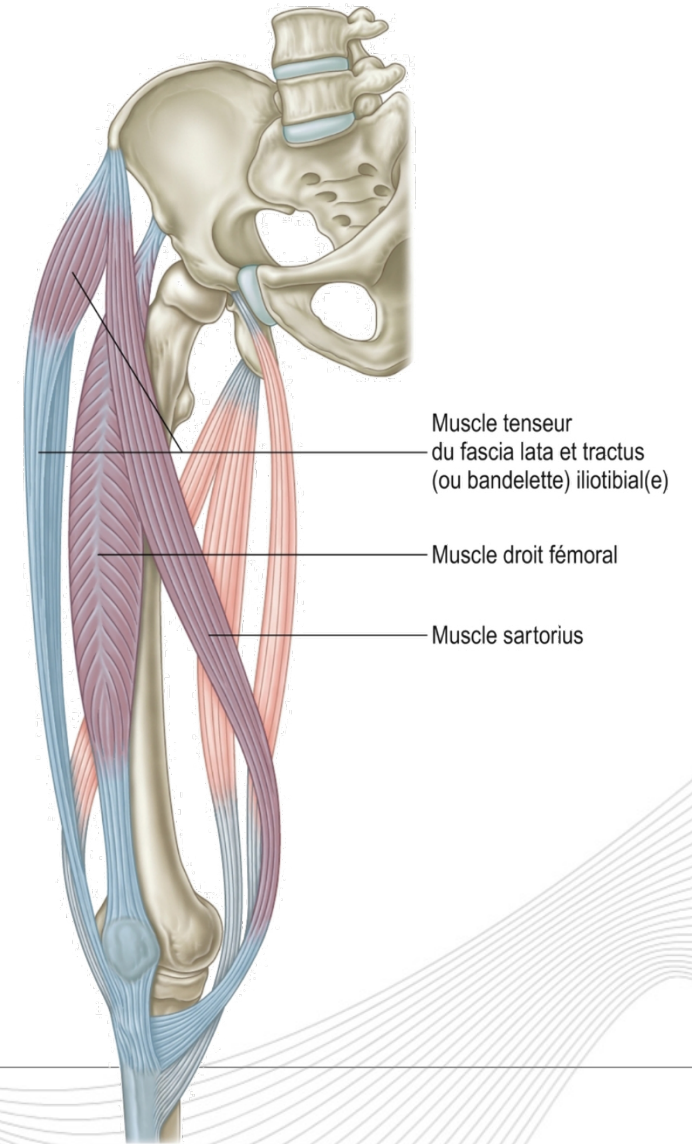
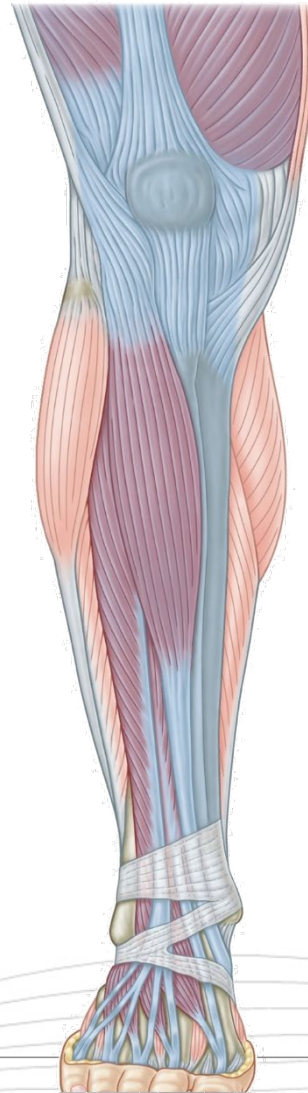
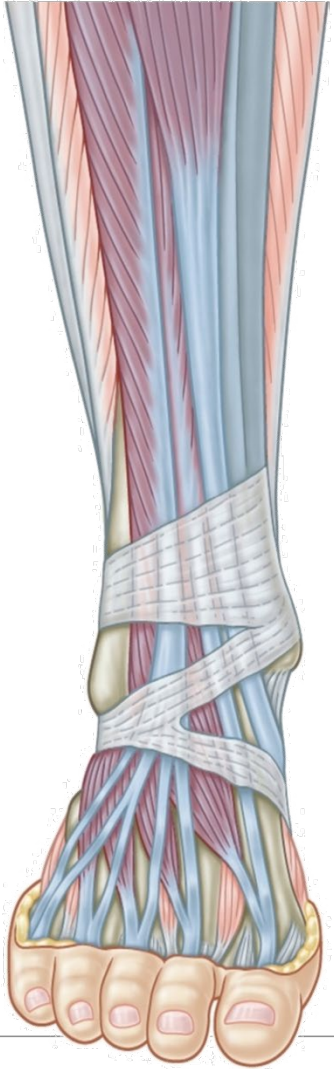
Tableau 4.1

Ligne Antérieure Superficielle : les « voies » myofasciales et les « gares » osseuses des *Anatomy Trains* (voir fig. 4.2)

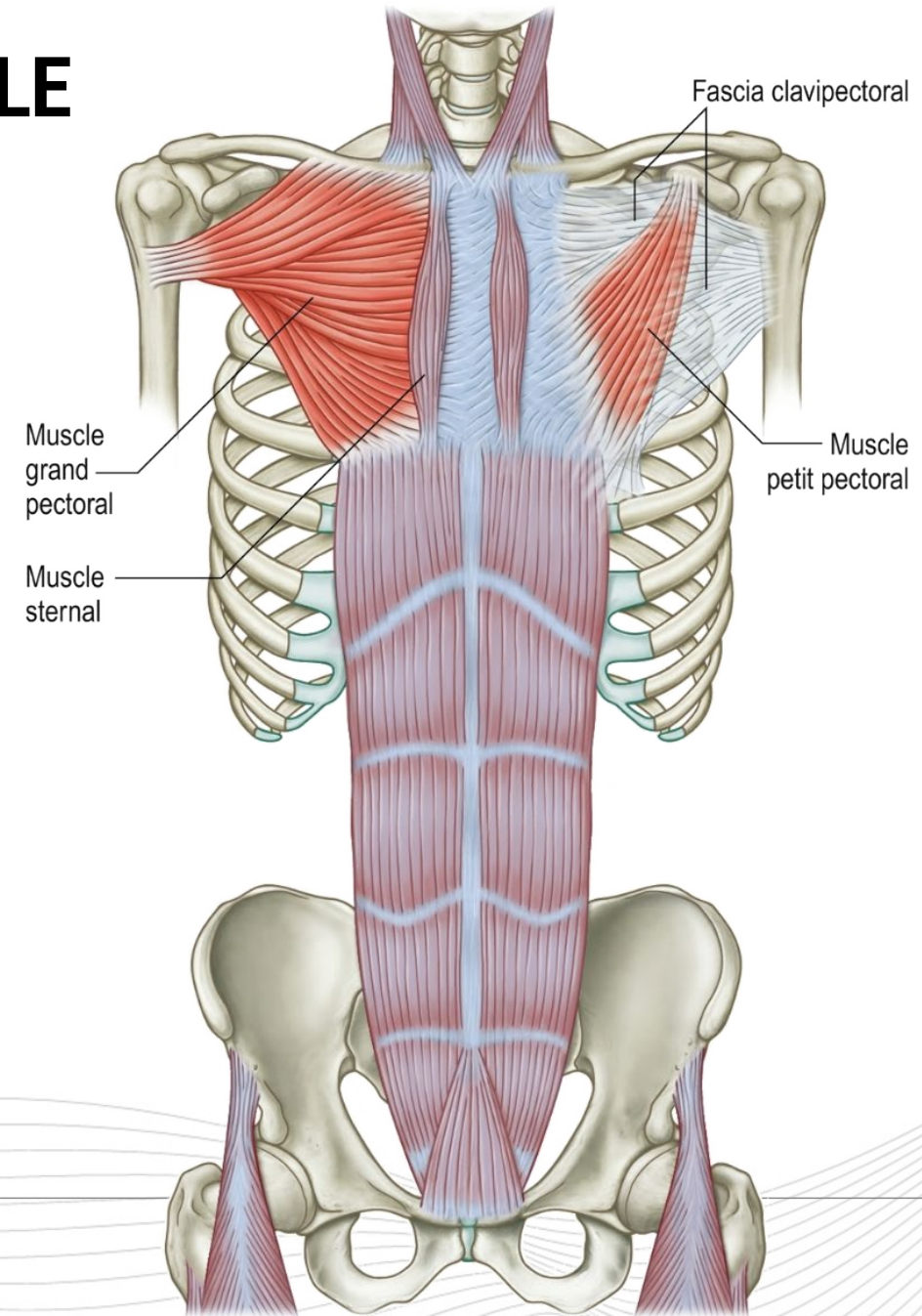
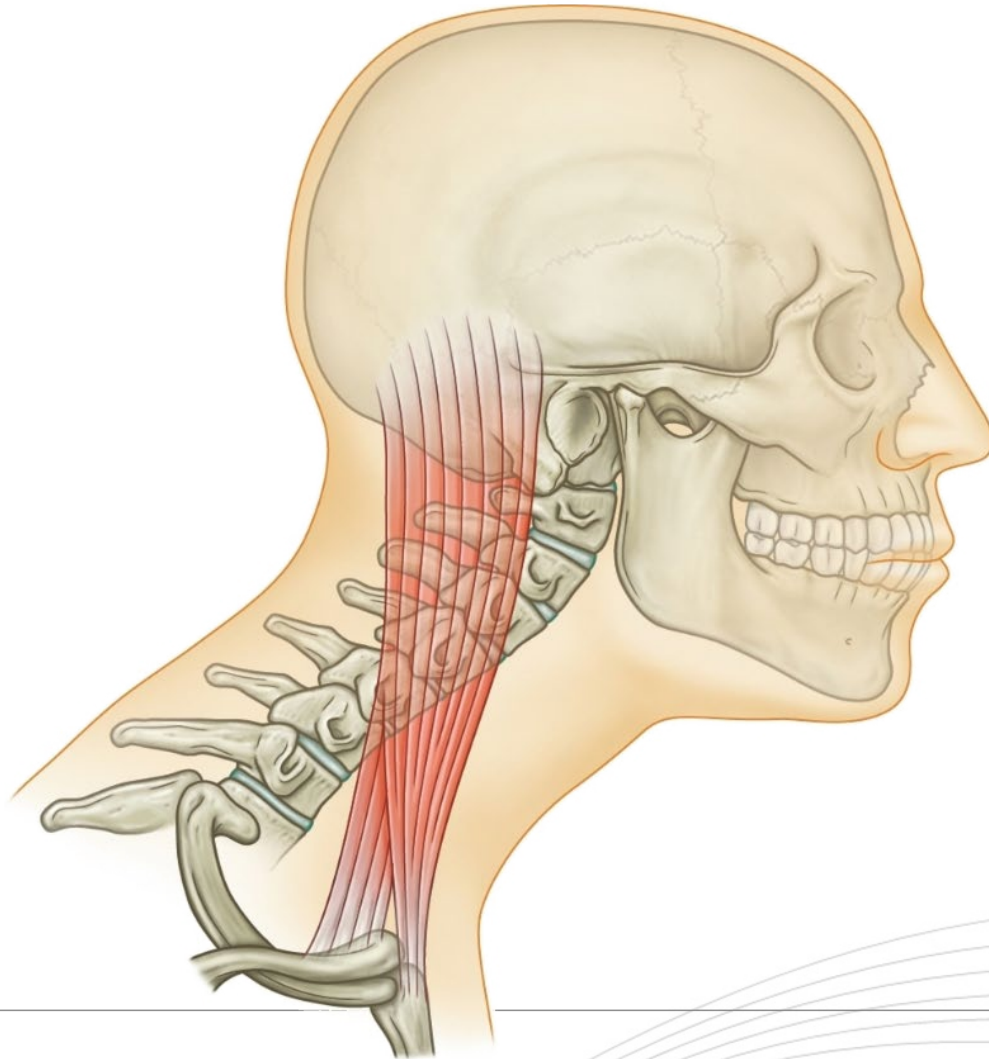
« Gares » osseuses		« Voies » myofasciales
	15	Fascia du cuir chevelu
Processus mastoïde	14	
	13	Sternocléidomastoidien
Manubrium sternal	12	
	11	Fascia sternal/sternocostal
5 ^e côte	10	
	9	Muscle droit de l'abdomen
Tubercule pubien	8	
Épine iliaque antéro-inférieure	7	
	6	Droit fémoral/quadriceps
Patella	5	
	4	Tendon patellaire
Tubérosité tibiale	3	
	2	Court et long extenseurs des orteils, tibial antérieur, loge crurale antérieure
Face dorsale des phalanges des orteils	1	



LIGNE ANTÉRIEURE SUPERFICIELLE



LIGNE ANTÉRIEURE SUPERFICIELLE



LIGNE ANTÉRIEURE SUPERFICIELLE

Symptomatic hypothesis

Étant donné que la ligne antérieure superficielle contrebalance la ligne postérieure superficielle, les symptômes sont souvent les mêmes.

Traction des épaules et de la tête

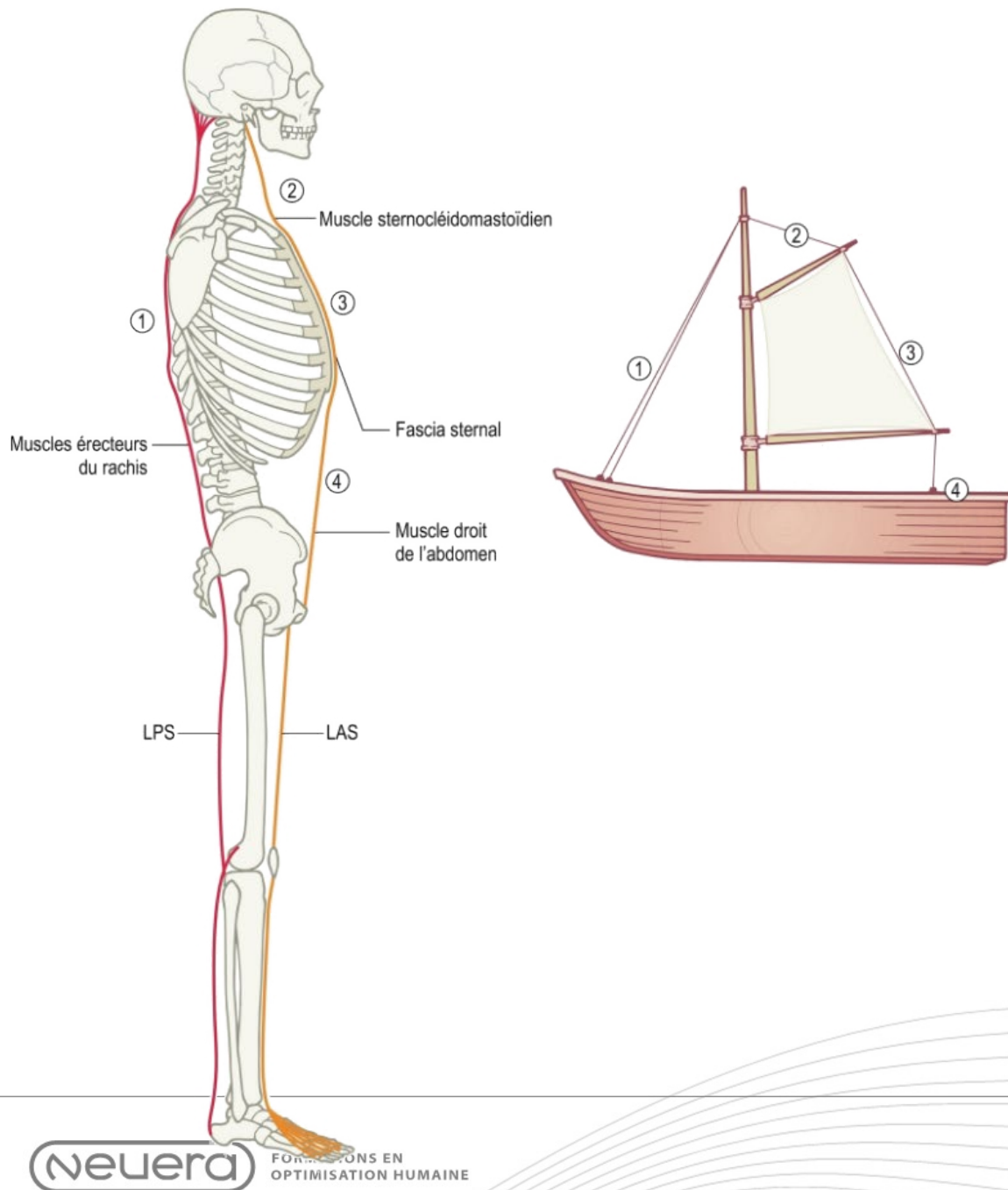
Genoux faibles

Douleurs au mollet et au tibia

Touche toujours l'avant de la chaussure

Skier en position assise

Ce système gère également en partie les plans transversaux, on peut donc imaginer une perte de force en rotation du tronc.



Ligne postérieure superficielle

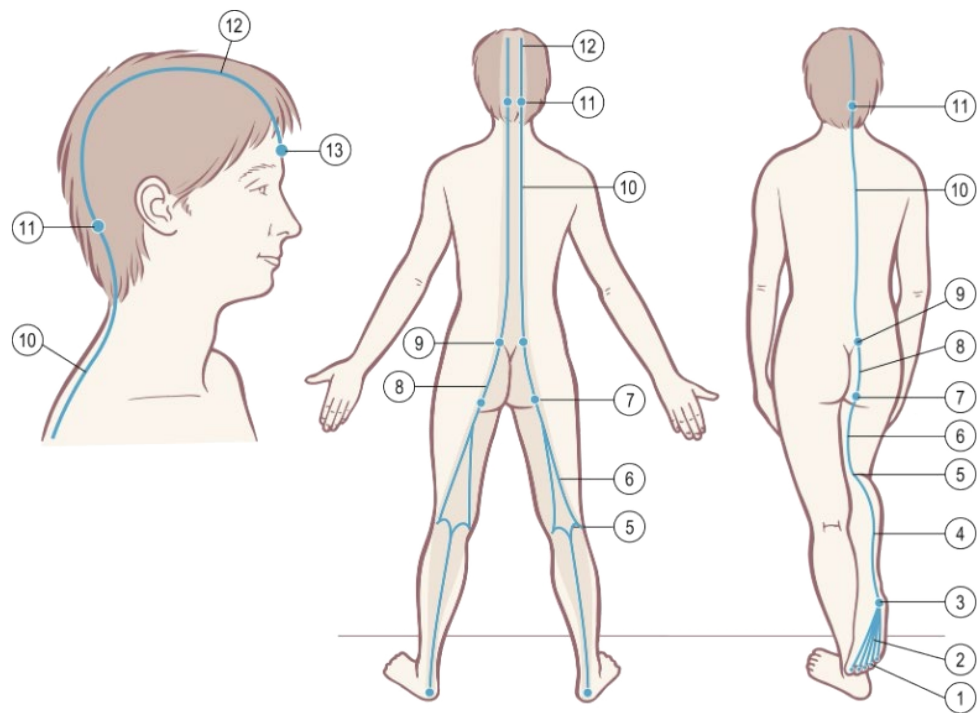
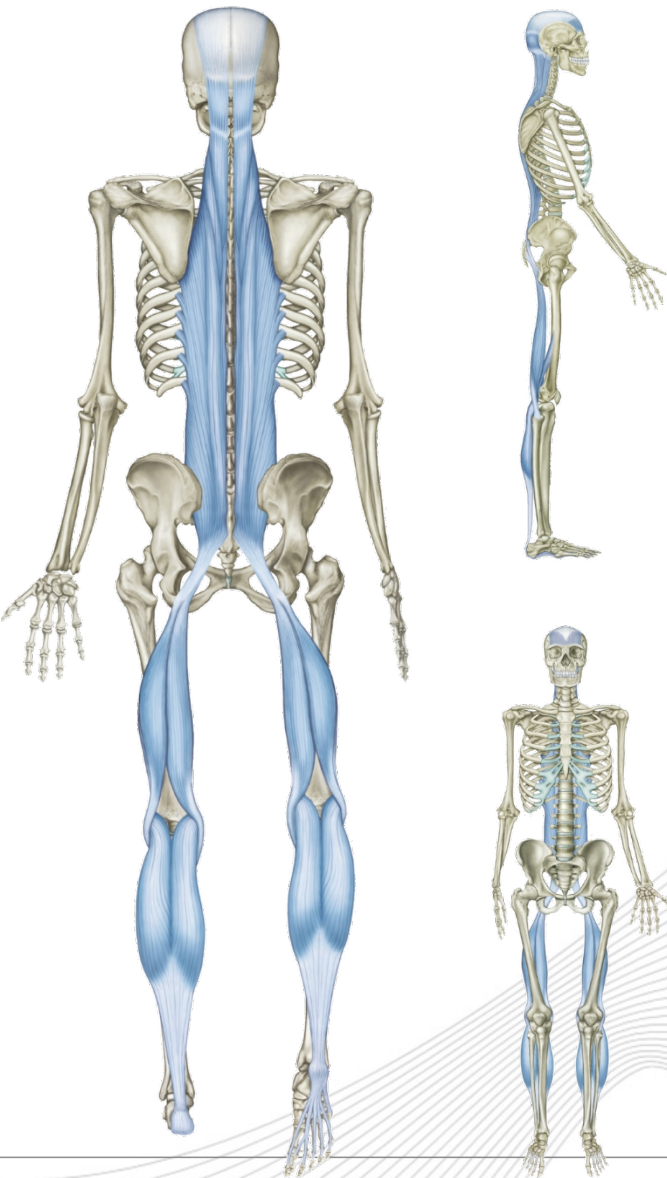
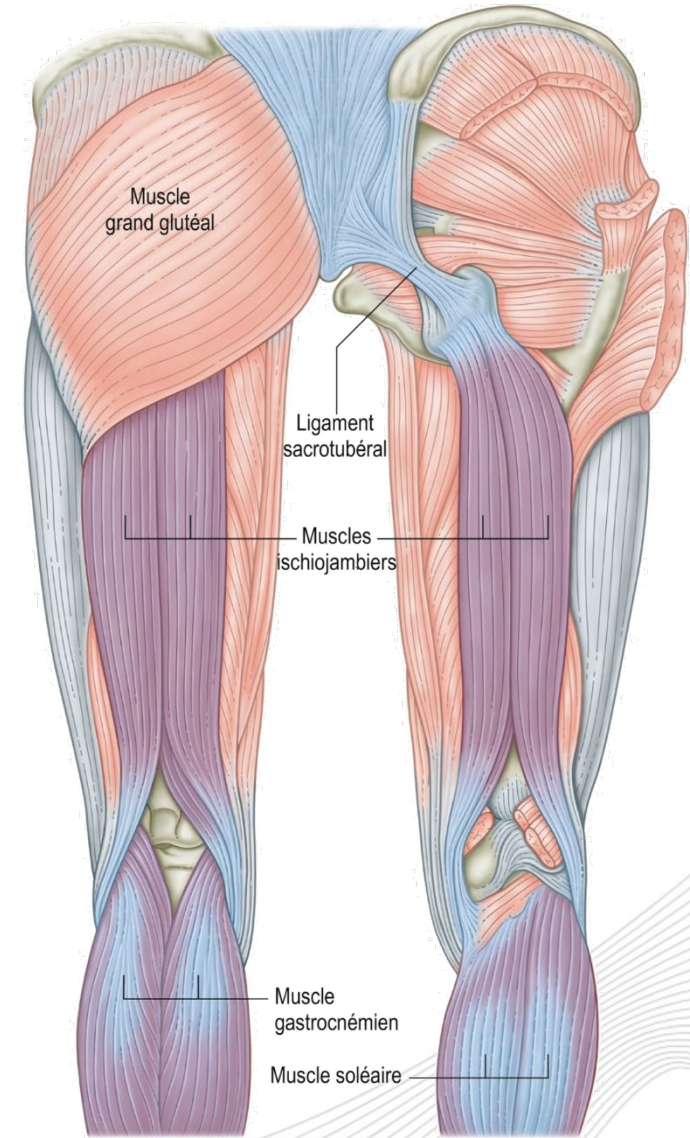
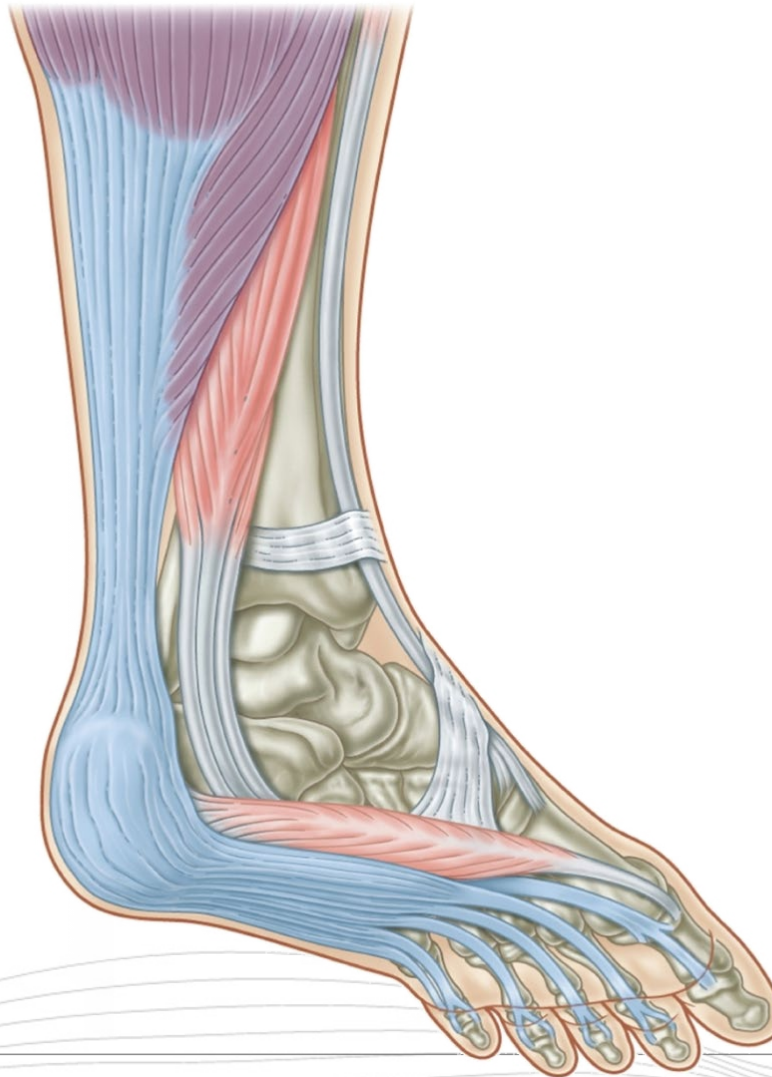
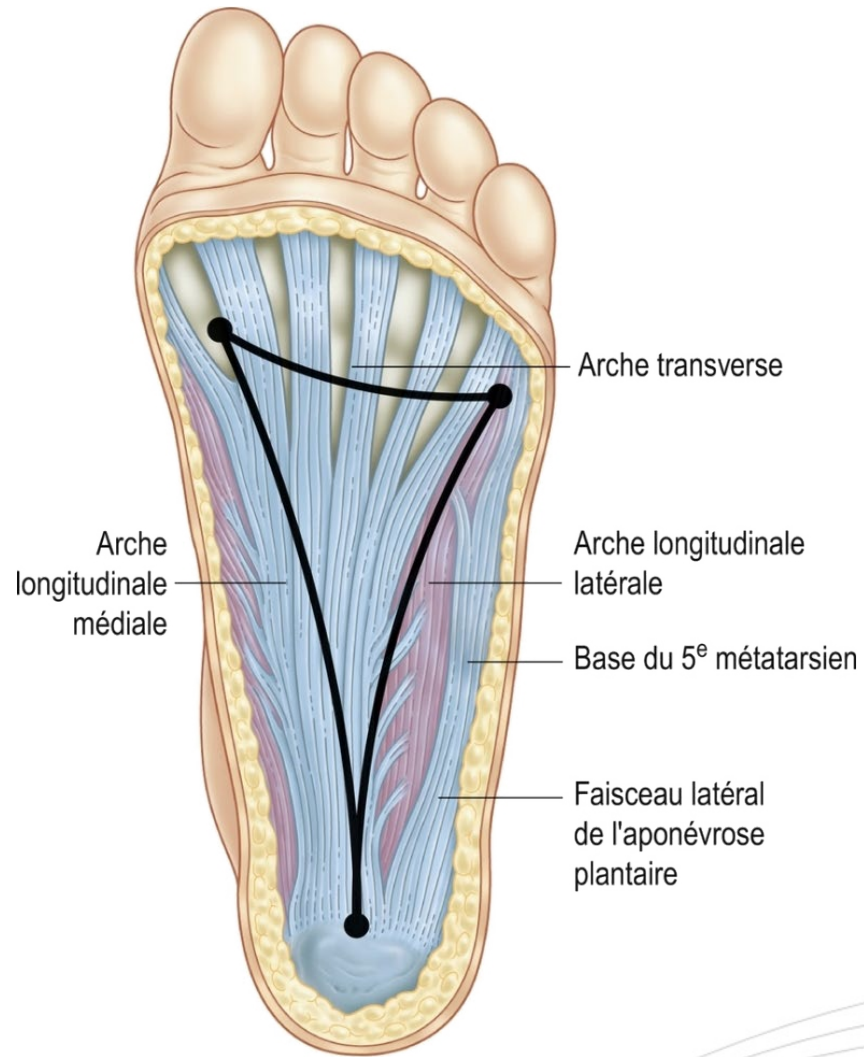


FIG. 3.2 « Voies » et « gares » de la Ligne Postérieure

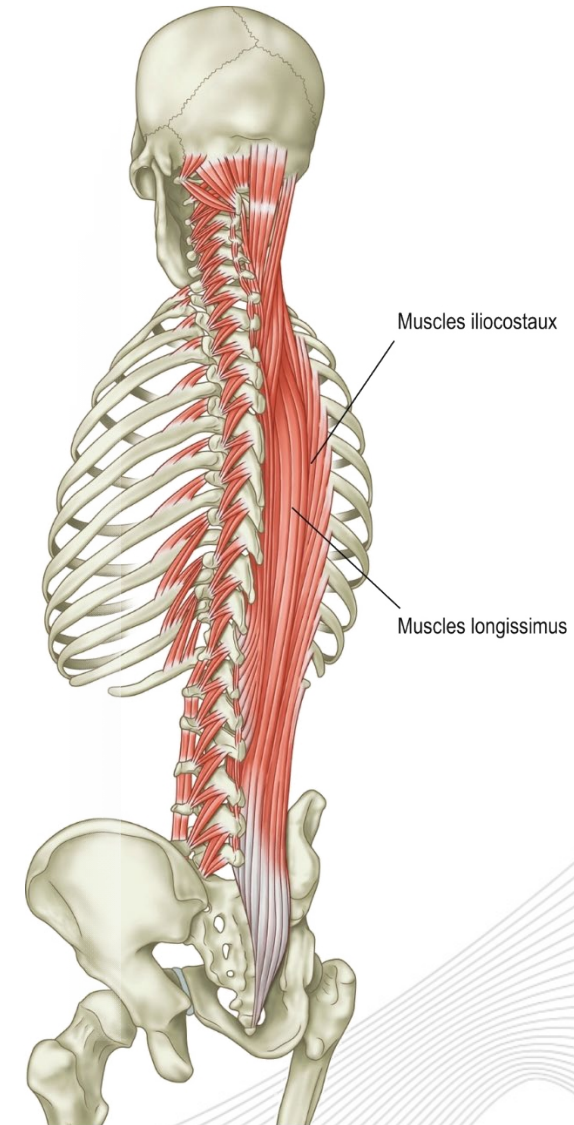
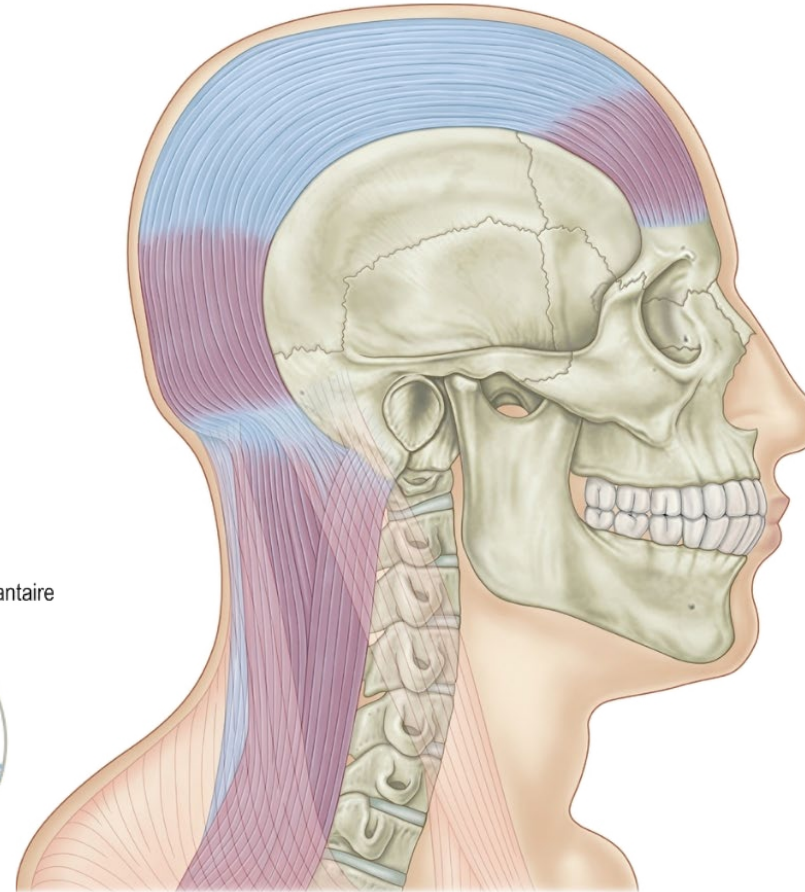
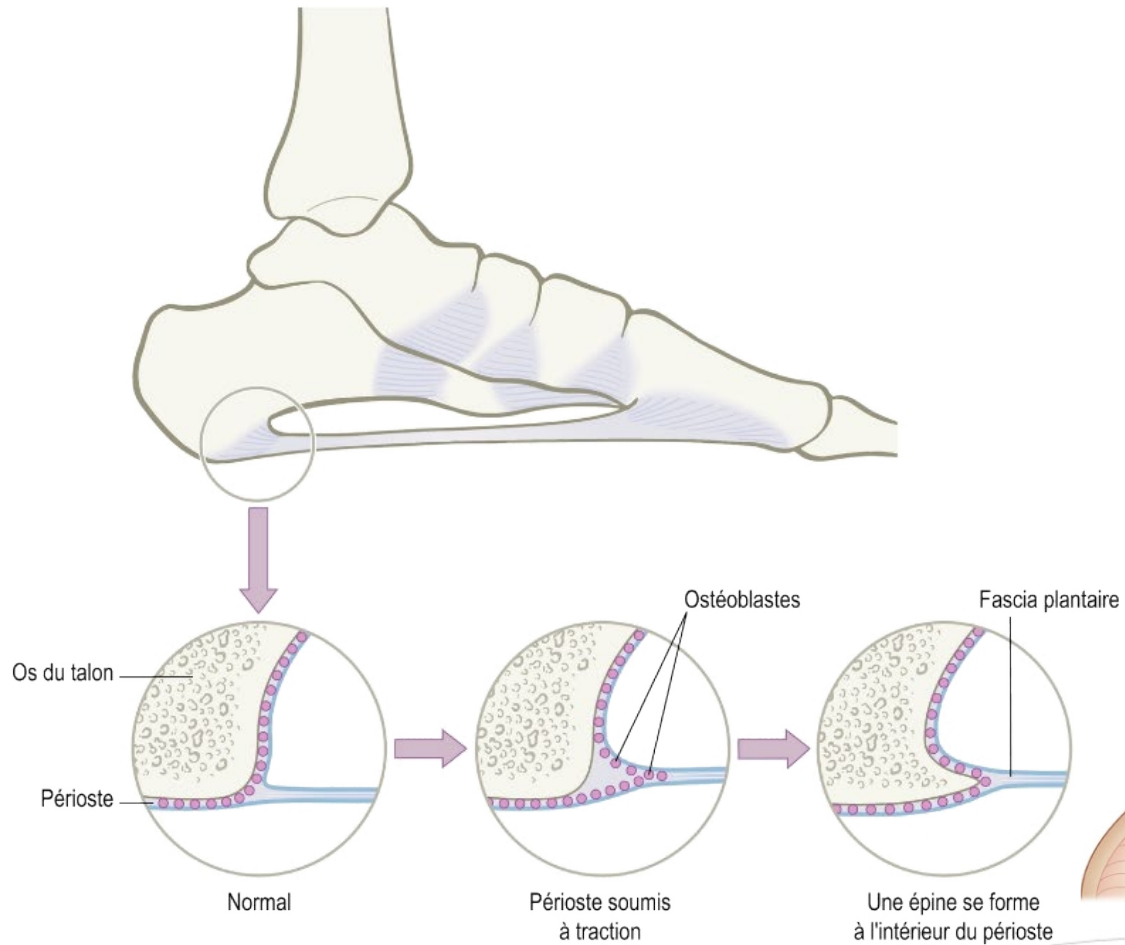
Os frontal, bord supra-orbitaire	13	
	12	Galéa aponévrotique/fascia épicroânien
Crête occipitale	11	
	10	Fascia lombosacré/muscles érecteurs du rachis
Sacrum	9	
	8	Ligament sacrotubéral
Tubérosité ischiatique	7	
	6	Muscles ischiojambiers
Condyles du fémur	5	
	4	Muscle gastrocnémien/tendon calcanéen (d'Achille)
Calcaneüs	3	
	2	Fascia plantaire et muscles courts fléchisseurs des orteils
Face plantaire des phalanges des orteils	1	



Ligne postérieure superficielle



Ligne postérieure superficielle



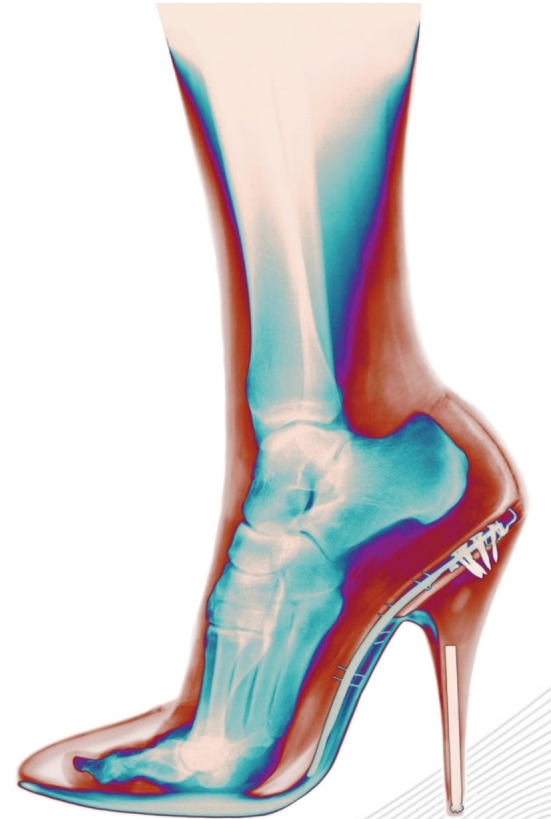
Ligne postérieure superficielle

Hypothèse symptomatique

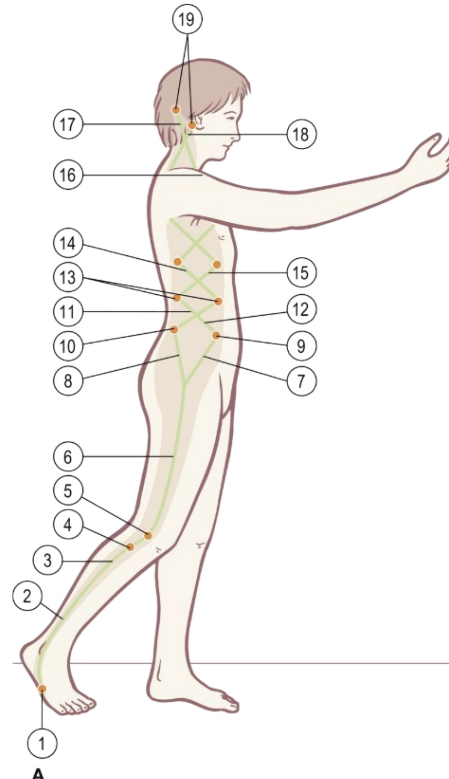
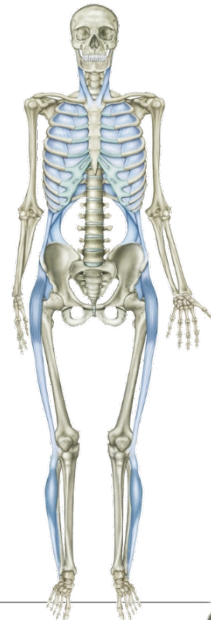
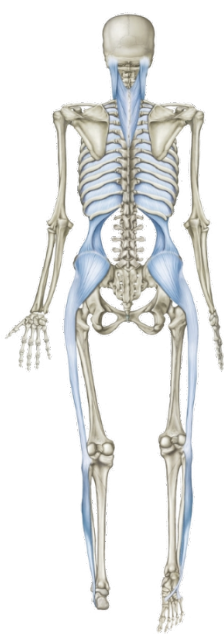
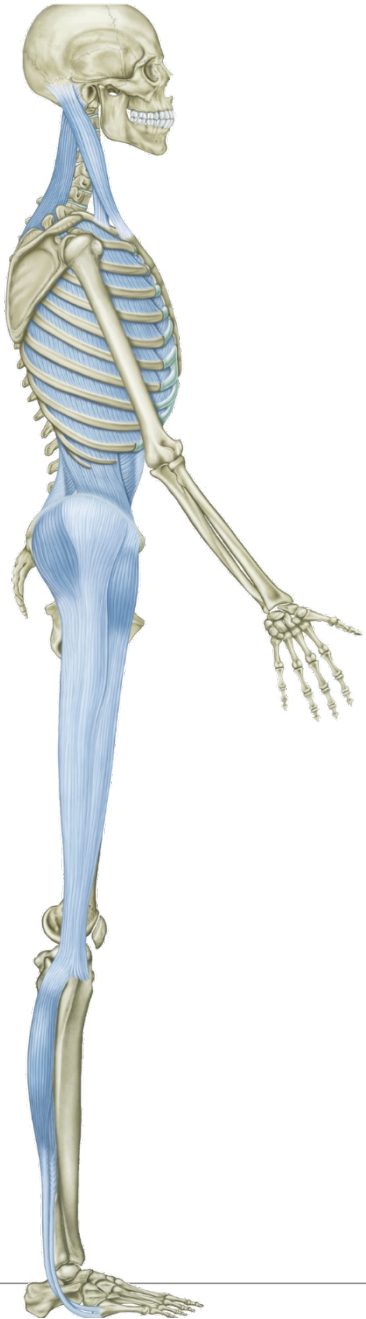
Dans les cas d'un raccourcissement de cette ligne, les symptômes suivants sont régulièrement observés :

- Hallux Valgus
- Épine calcanéenne
- Rupture du tendon d'Achille
- Fasciite plantaire
- Maux de tête
- Maux de dos
- Varus bilatéral
- Hyperextension des genoux

Très souvent, le patient ne pose pas les talons en marchant



Lignes latérales



B



Ligne Latérale : les « voies » myofasciales et les « gares » osseuses (voir fig. 5.2)

« Gares » osseuses		« Voies » myofasciales
Crête occipitale/processus mastoïde	19	
	17, 18	Muscles splénius de la tête/sternocléidomastoïdien
1 ^{re} et 2 ^e côtes	16	
	14, 15	Muscles intercostaux externes et internes
Côtes	13	
	11, 12	Muscles obliques externe et interne de l'abdomen
Crête iliaque, EIAS, EIPS	9, 10	
	8	Muscle grand glutéal
	7	Muscle tenseur du fascia lata
	6	Tractus iliotibial/muscles abducteurs
Condyle tibial latéral	5	
	4	Ligament antérieur de la tête de la fibula
Tête de la fibula	3	
	2	Muscles fibulaires, loge crurale latérale
Bases des 1 ^{er} et 5 ^e métatarsiens	1	

Lignes latérales

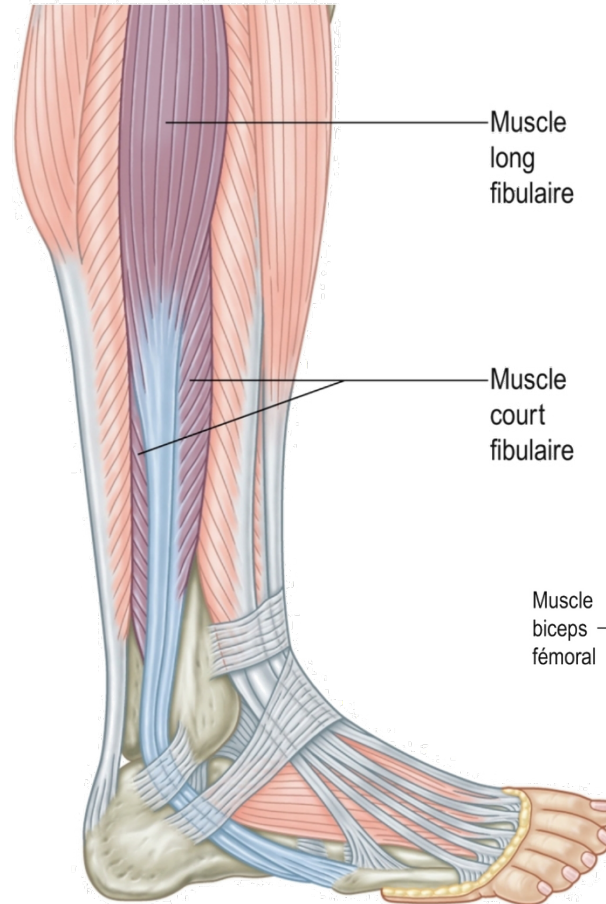
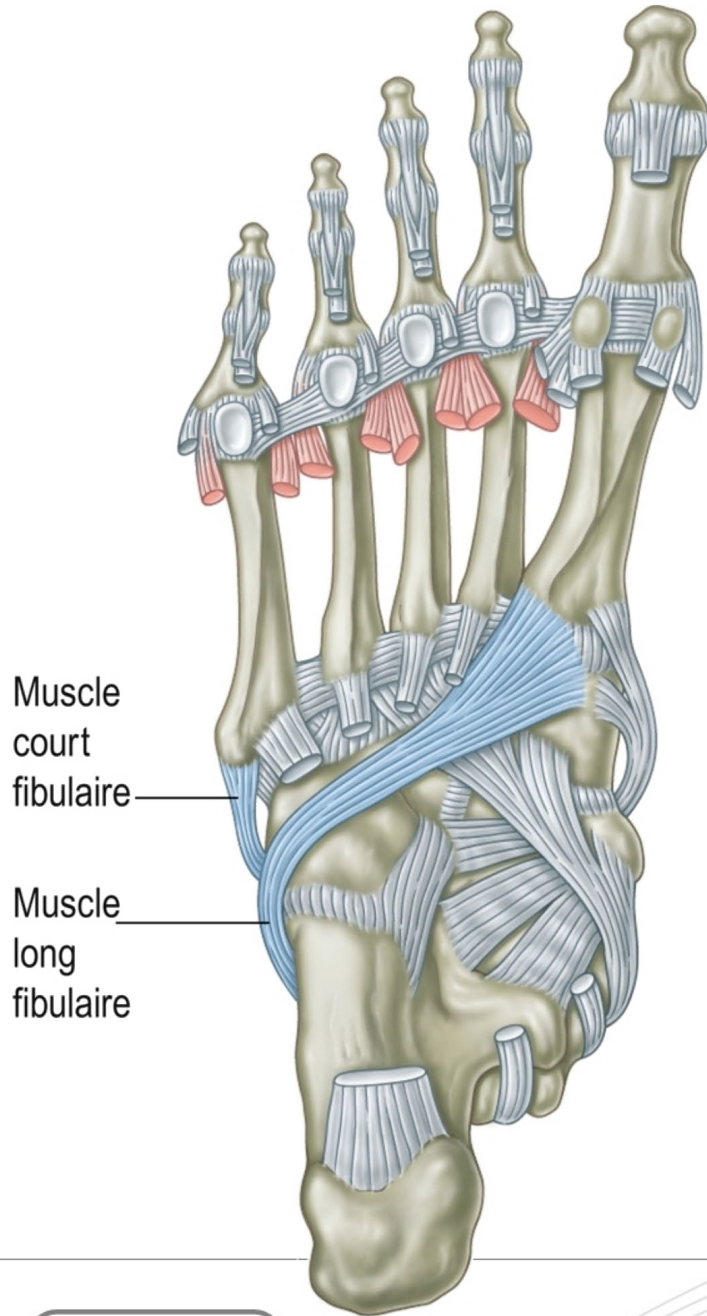
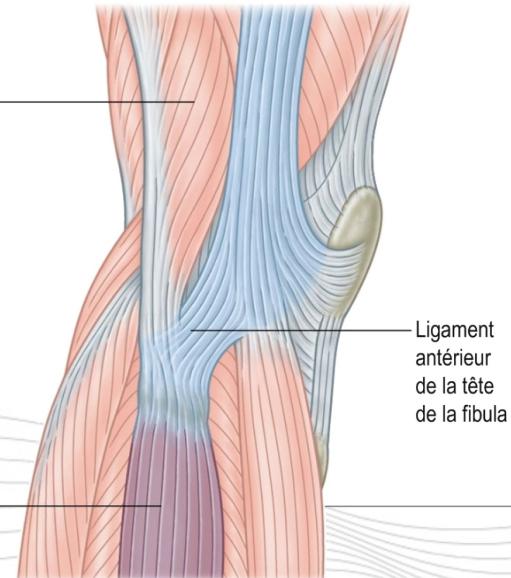
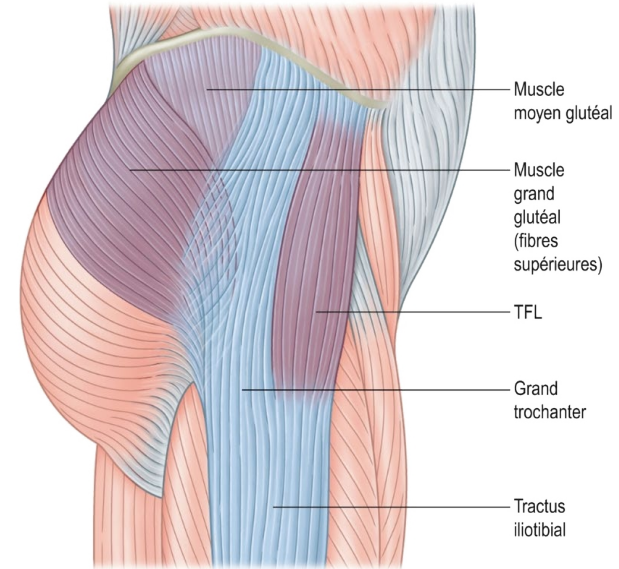
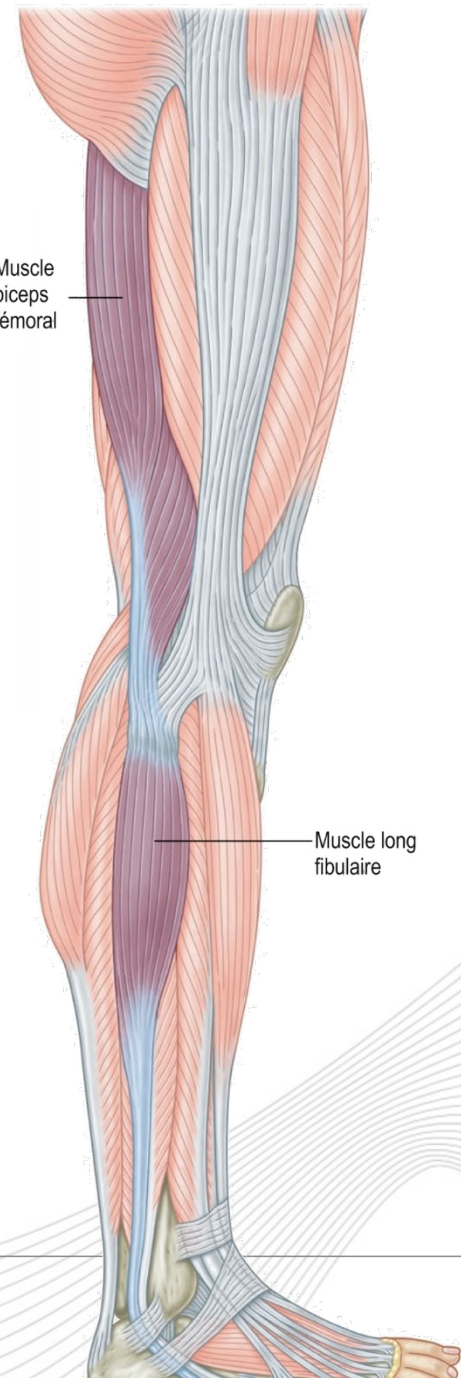


FIG. 5.6 La première voie de la Ligne Latérale relie le complexe métatarsien à la face latérale de la fibula, soutenant en chemin l'arche longitudinale latérale.

Muscle long fibulaire
A



Muscle biceps fémoral



Lignes latérales

Symptomatic hypothesis

Les lignes latérales induisent régulièrement des problèmes récurrents chez les chaussures de ski et les chaussures en général.

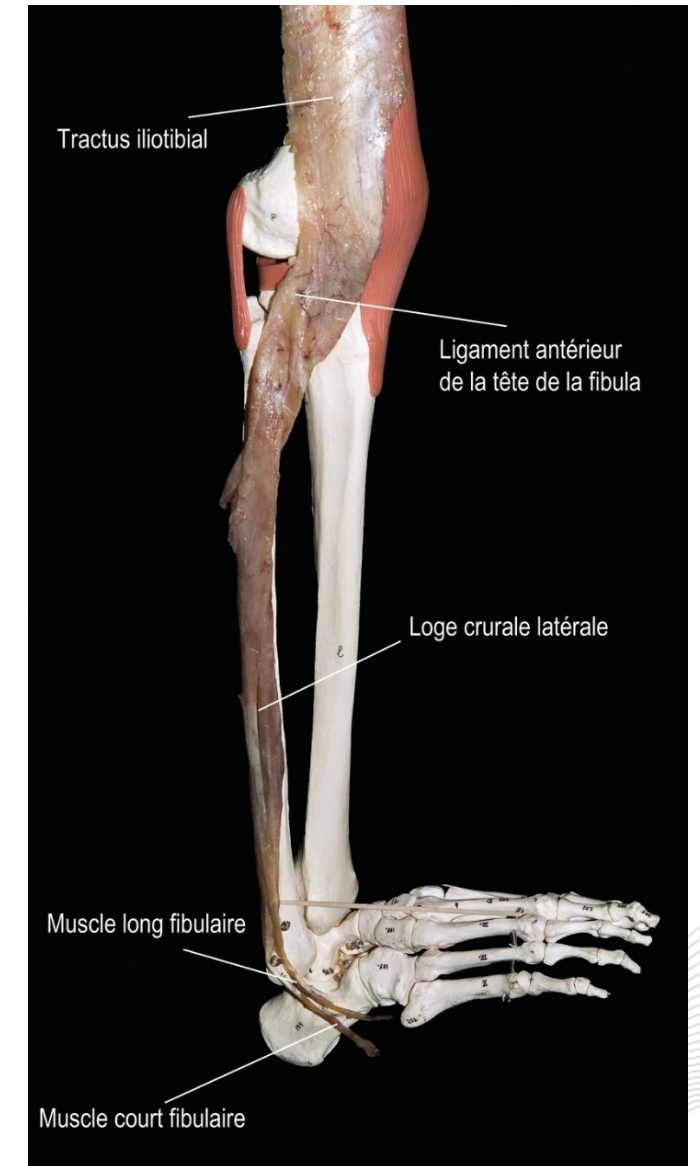
Ils empêchent la surpronation des pieds !

Les douleurs classiques se retrouvent :

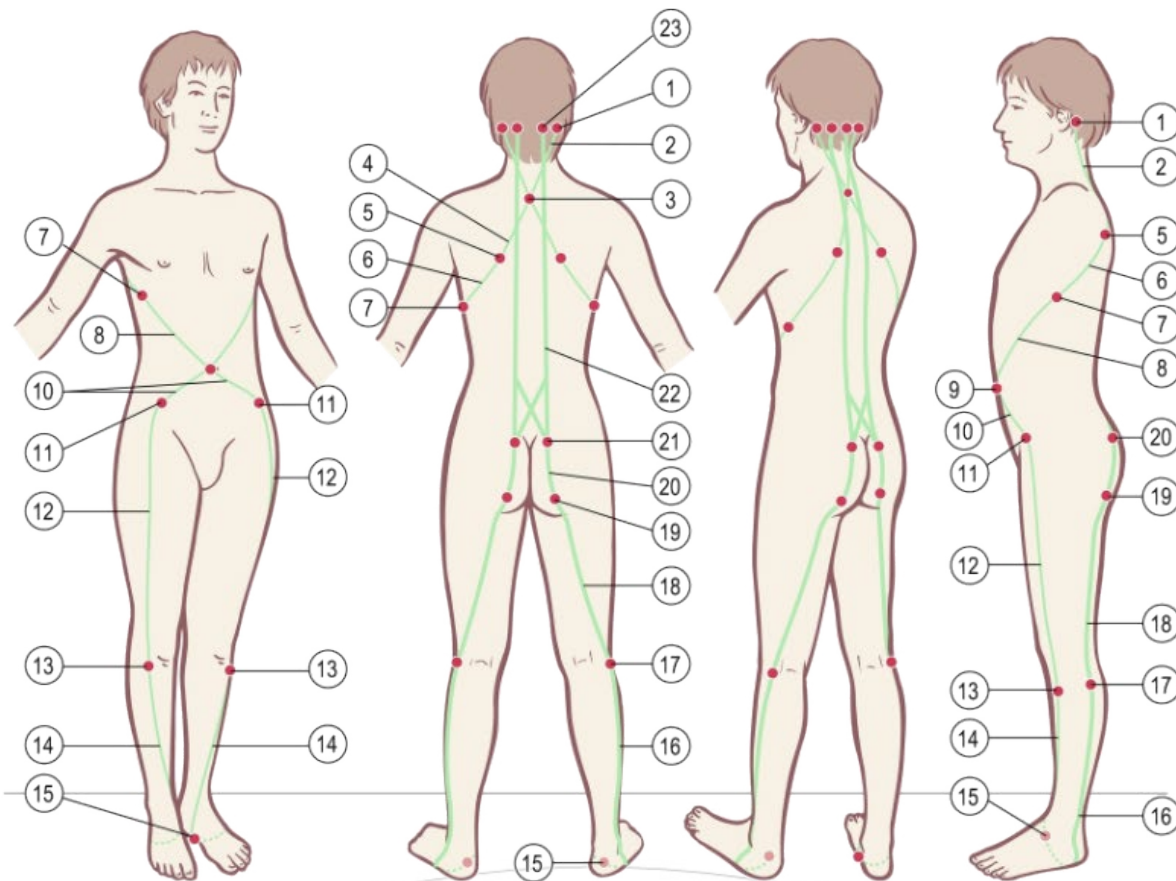
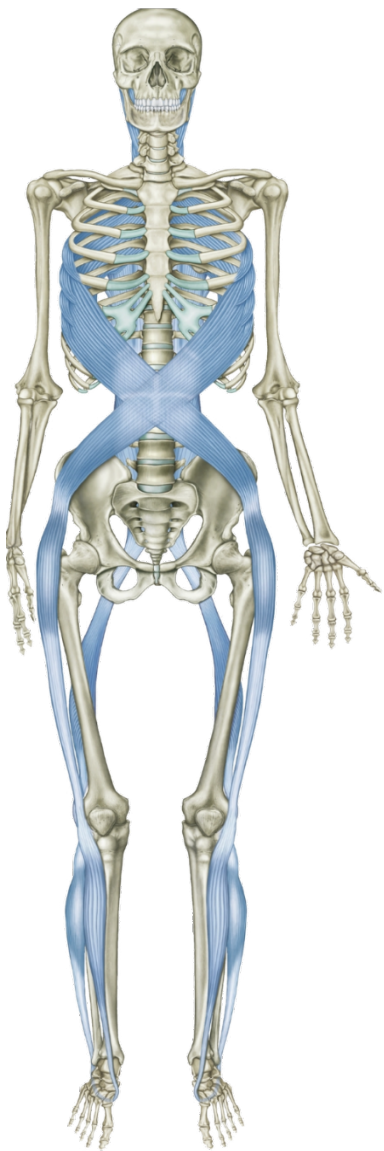
Intérieur des chevilles (Skiboot)

5ème tête métatarsienne

Syndrome de l'essuie-glace (course à pied, vélo)

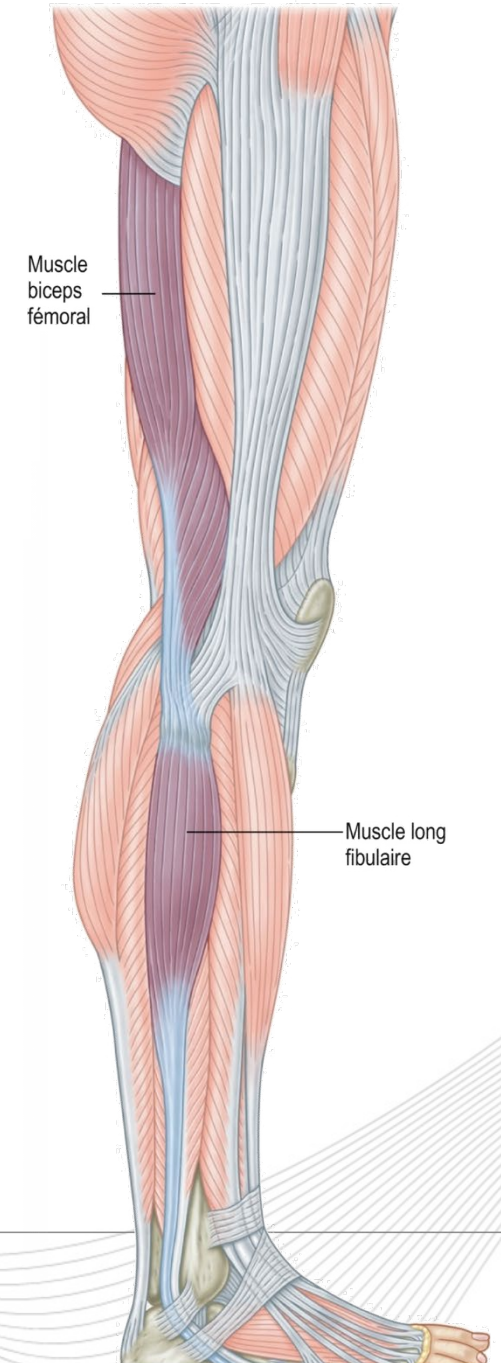
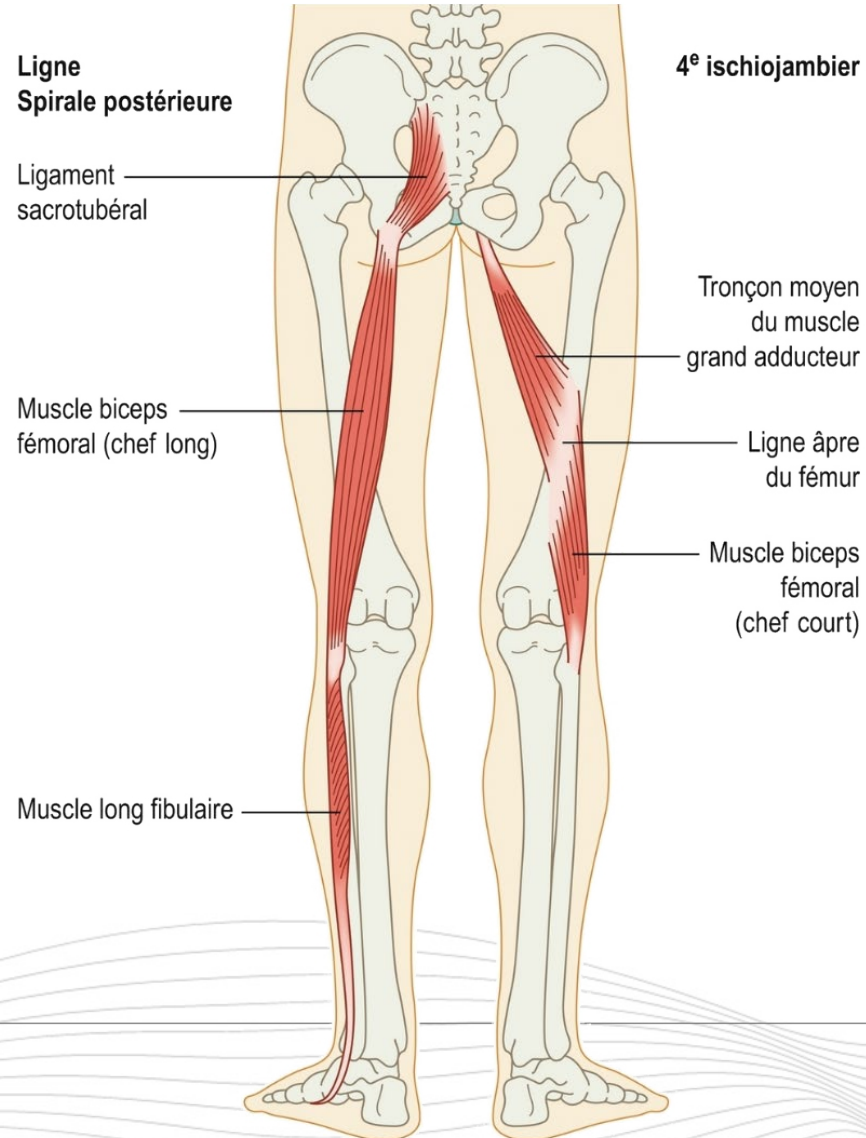
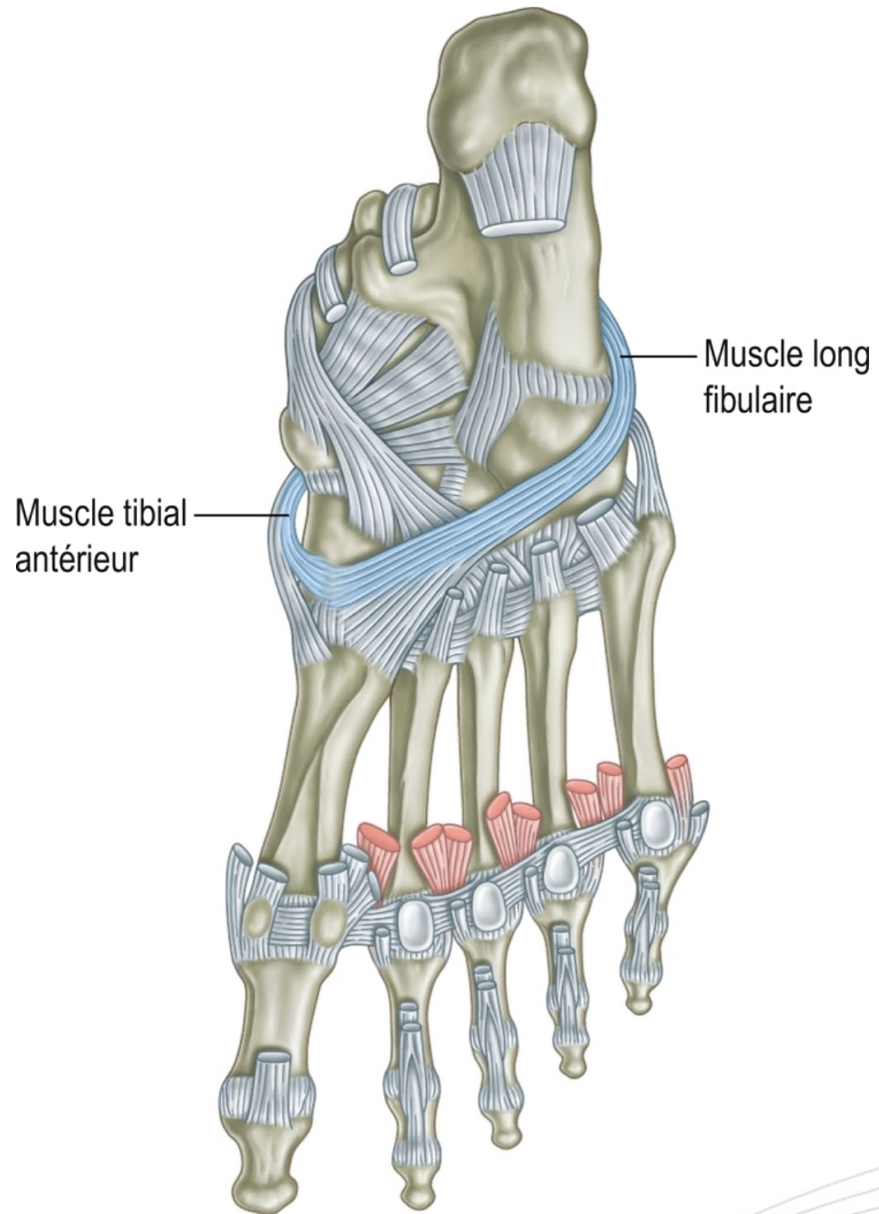


Ligne spirale



« Gares » osseuses		« Voies » myofasciales
Crête occipitale/processus mastoïde	1	
Processus transverses atlas/axis	2	Muscle splénius de la tête et du cou
Processus épineux des vertèbres cervicales inférieures/thoraciques supérieures	3	
	4	Muscles grand et petit rhomboïdes
Bord médial de la scapula	5	
	6	Muscle dentelé antérieur
Côtes latérales	7	
	8	Muscle oblique externe
	9	Aponévrose abdominale, ligne blanche
	10	Muscle oblique interne
Crête iliaque/EIAS	11	
	12	Muscle tenseur du fascia lata, tractus iliotibial
Condyle latéral du tibia	13	
	14	Muscle tibial antérieur
Base du 1 ^{er} métatarsien	15	
	16	Muscle long fibulaire
Tête de la fibula	17	
	18	Muscle biceps fémoral
Tubérosité ischiatique	19	
	20	Ligament sacrotubéral
Sacrum	21	
	22	Fascia lombosacré, muscles érecteurs du rachis
Crête occipitale	23	

Ligne spirale



Ligne spirale

Symptomatic hypothesis

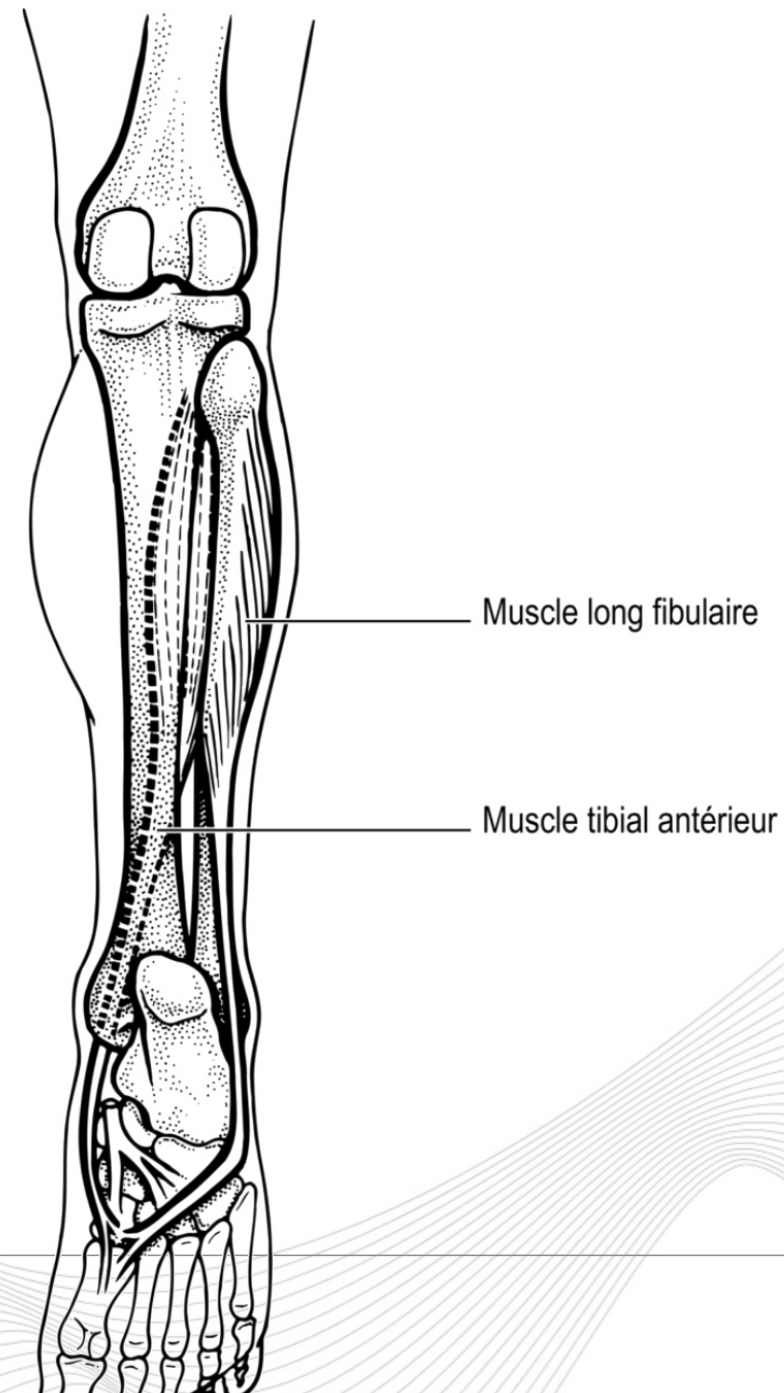
Parce que la ligne en spirale passe sous le pied comme une écharpe, elle gère la stabilité entre la pronation et la supination. S'ensuit la gestion des mouvements transversaux et/ou de rotation du tronc.

Les problèmes liés à cette ligne peuvent être le combo de toutes les autres ainsi que :

Faiblesse des abdominaux obliques

Déséquilibre inversé scapulaire et pelvien

Douleur méniscale



Ligne antérieure profonde

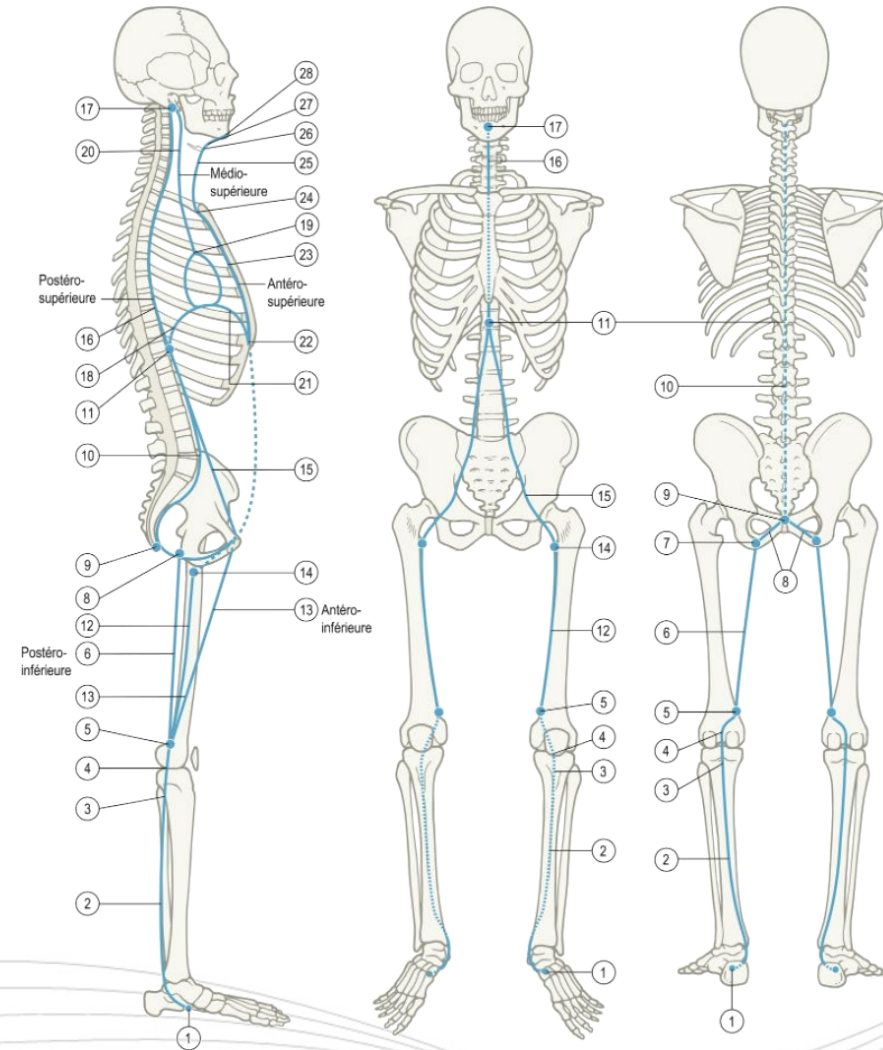
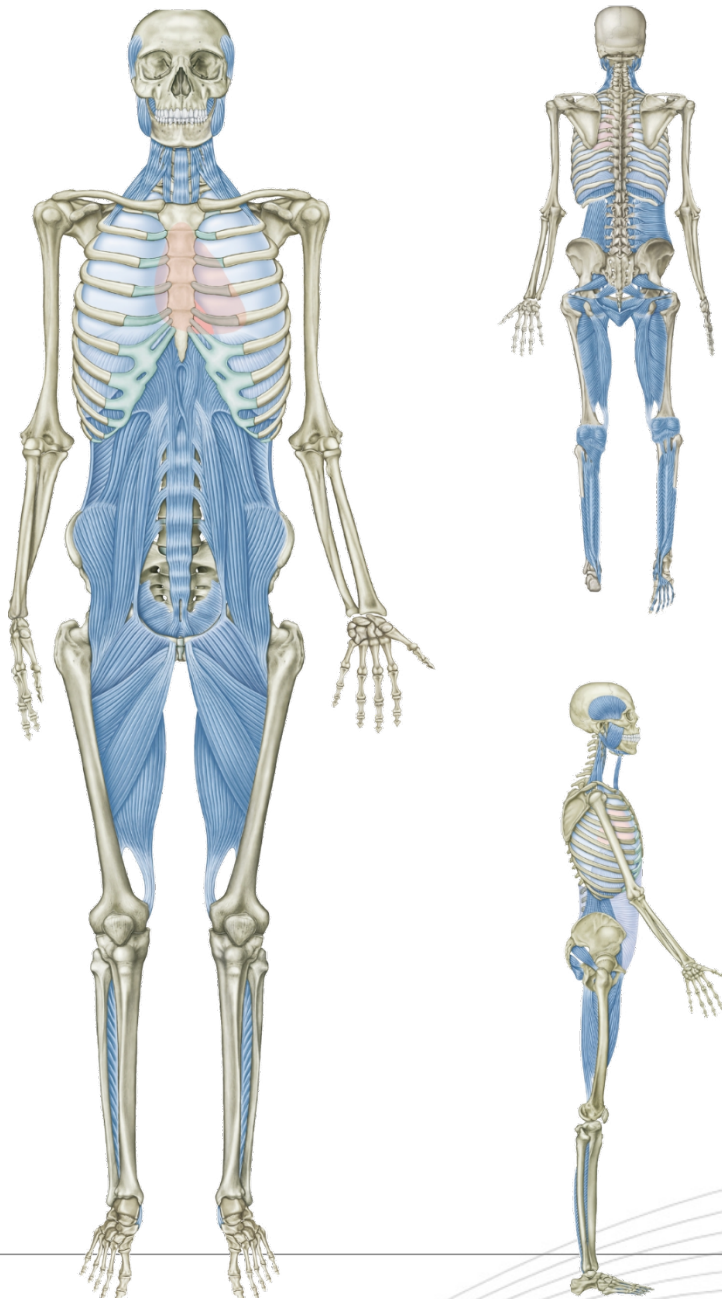


FIG. 9.2 « Voies » et « gares » de la Ligne Antérieure

Profonde.

Ligne antérieure profonde

FIG. 9.2 « Voies » et « gares » de la Ligne Antérieure Profonde.

Tableau 9.1

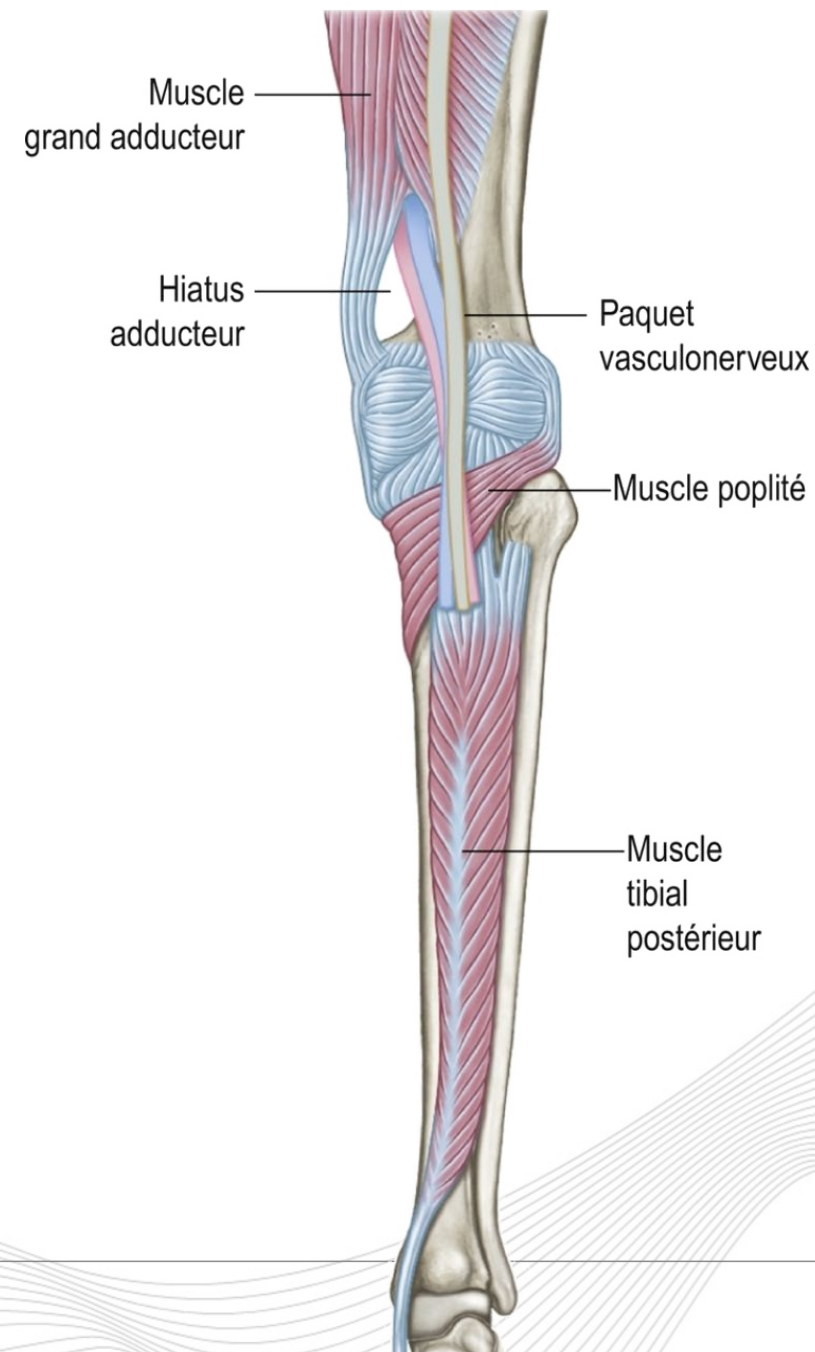
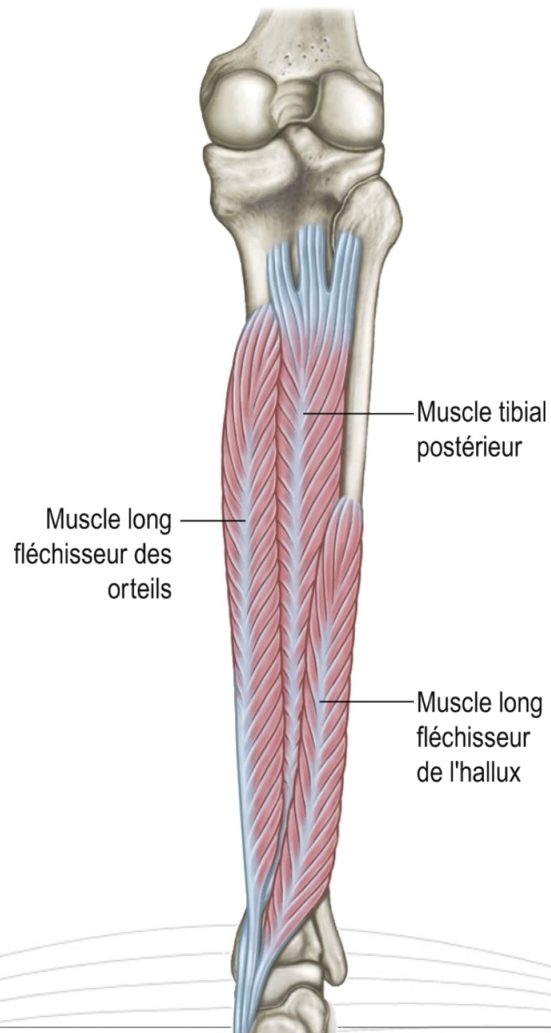
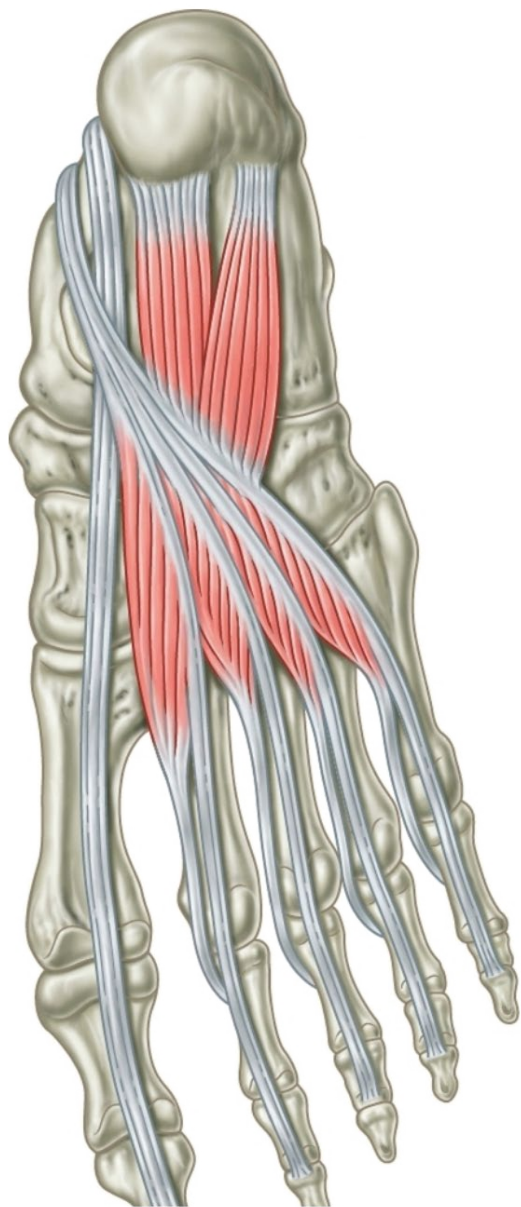
Ligne Antérieure Profonde : les « voies » myofasciales et les « gares » osseuses (voir fig. 9.2)

« Gares » osseuses		« Voies » myofasciales
Voie commune inférieure		
Os plantaires du tarse, surface plantaire des orteils	1	
	2	Muscle tibial postérieur, muscles longs fléchisseurs des orteils
Tibia/fibula postéro-supérieurs	3	
	4	Fascia du poplité, capsule du genou
Épicondyle médial du fémur	5	
Voie postéro-inférieure		
Épicondyle médial du fémur	5	
	6	Septum intermusculaire postérieur, muscle grand adducteur et muscle petit adducteur
Branche ischiatique	7	
	8	Fascia du plancher pelvien, muscle élévateur de l'anus, fascia obturateur interne

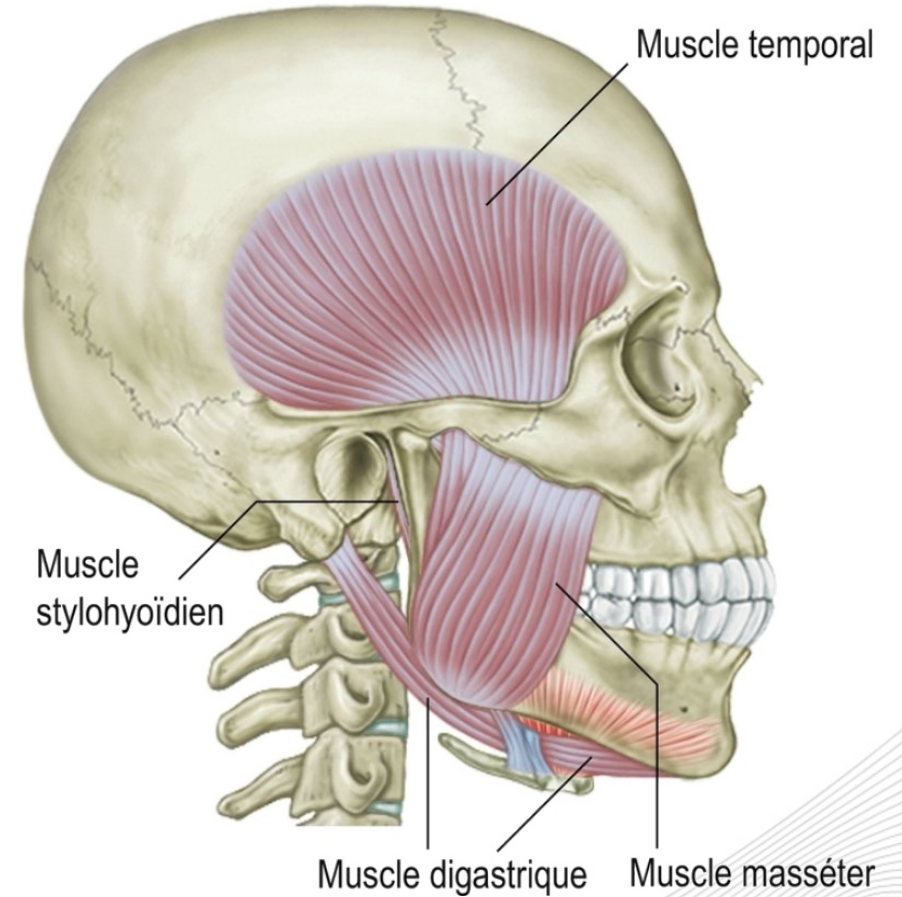
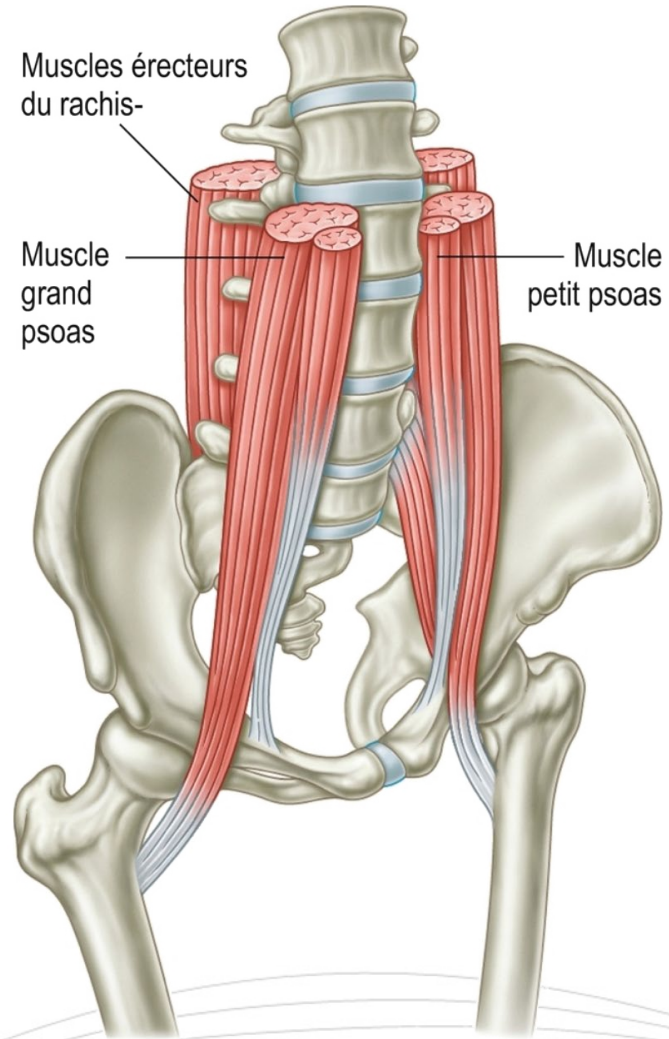
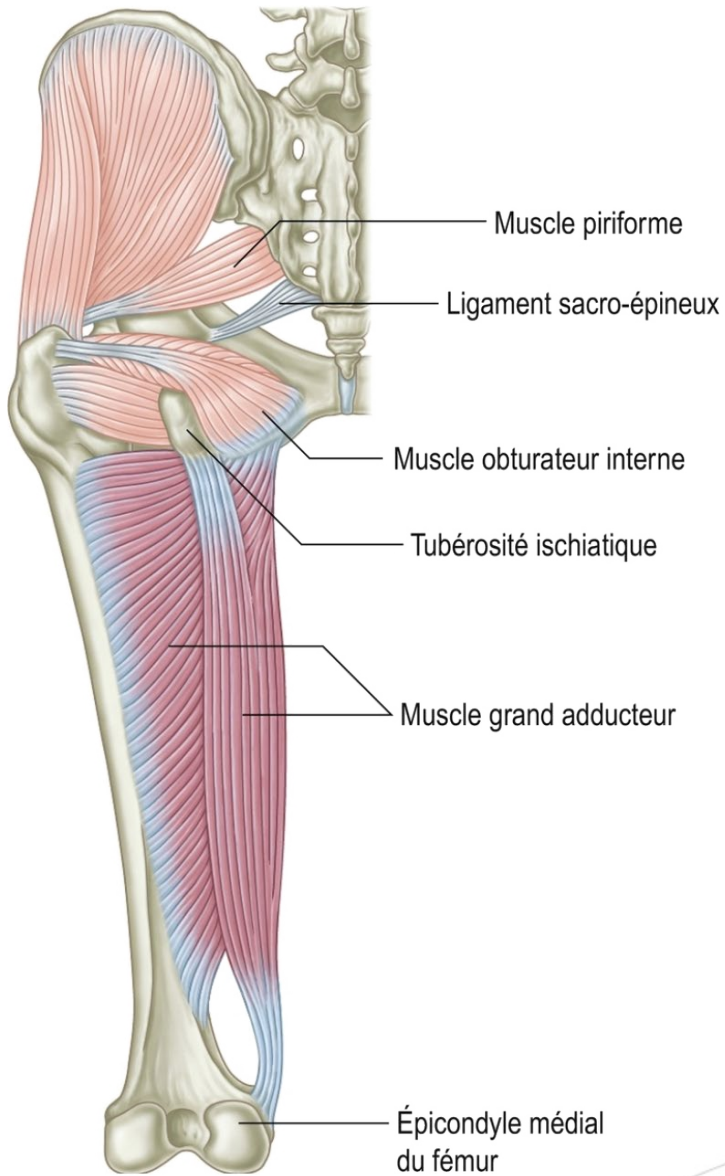
Coccyx	9	
	10	Fascia sacré antérieur et ligament longitudinal antérieur
Corps vertébraux lombaires	11	
Voie antéro-inférieure		
Épicondyle médial du fémur	5	
Ligne âpre du fémur	12	
	13	Septum intermusculaire médial, muscle court adducteur, muscle long adducteur
Petit trochanter du fémur	14	
	15	Muscles psoas, iliaque, pectiné, triangle fémoral
Corps vertébraux et processus transverses des lombaires	11	
Voie postéro-supérieure		
Corps vertébraux lombaires	11	
	16	Ligament longitudinal antérieur, muscles long du cou et long de la tête
Partie basilaire de l'os occipital	17	
Voie médio-supérieure		
Corps vertébraux lombaires	11	

	18	Diaphragme postérieur, piliers du diaphragme, centre tendineux du diaphragme
	19	Péricarde, médiastin, plèvre pariétale
	20	Fascia prévertébral, raphé pharyngien, muscles scalènes, fascia du muscle scalène moyen
Partie basilaire de l'os occipital, processus transverses cervicaux	17	
Voie antéro-supérieure		
Corps vertébraux lombaires	11	
	21	Diaphragme antérieur
Face postérieure des muscles subcostaux, cartilages, processus xiphoïde	22	
	23	Fascia endothoracique, muscle transverse du thorax
Manubrium sternal postérieur	24	
	25	Muscles infrahyoïdiens, fascia prétrachéal
Os hyoïde	26	
	27	Muscles suprahyoïdiens
Mandibule	28	

Ligne antérieure profonde



Ligne antérieure profonde



Ligne antérieure profonde

Symptomatic hypothesis

La ligne antérieure profonde est le gros morceau qui gère tous les plans de l'intérieur...

Comme par hasard, il prend naissance au niveau du nombril !! En cas de dysfonctionnement :

Problème lymphatique – crampes

Faiblesse des adducteurs de la hanche

Grincement des dents

Tension dans la mâchoire

