

Mécanisme de l'articulation de la hanche = articulation coxo-fémorale

Lors du passage à la position debout, le membre inférieur a gardé sa fonction de locomotion, qu'il assure tout seul, c'est le membre porteur et locomoteur.

Ainsi la hanche assure seule la fonction d'orientation et de support du membre inférieur.

Pour lui permettre de s'orienter dans toutes les directions de l'espace, elle possède 3 axes et 3 degrés de liberté :

- Un axe transversal situé dans un plan frontal pour les mouvements de flexion extension.
- Un axe sagittal situé dans un plan antéro-postérieur autour duquel s'effectue les mouvements d'abduction, adduction.
- Un axe vertical situé dans un plan longitudinal qui permet les mouvements de rotation interne et de rotation externe.

C'est une articulation très emboîtée, type sphérique= énarthrose, ce qui l'oppose à l'épaule autre articulation type énarthrose. (Cette dernière est très peu emboîtée ce qui lui permet une grande mobilité au détriment de la stabilité.)

L'articulation de la hanche travaille en compression.

Les mouvements de la hanche :

L'amplitude de **flexion** (mouvement qui rapproche face antérieure cuisse du tronc) est différente suivant la position du genou. Si le G est étendu, la flexion est de 90°, elle atteint 120° si le G est fléchi.

Si les 2 hanches sont fléchies ainsi que les 2 Genoux, la bascule du bassin (pelvis) vers l'arrière, augmente encore cette flexion.

L'extension qui porte le membre inférieur en arrière du plan frontal est aussi différente suivant la position du genou.

Ceci est dû à la tension des muscles Ischio-Jambiers (ils sont extenseurs de la hanche et fléchisseurs du genou).

L'extension de la hanche se fait toujours en augmentant la lordose lombaire.

Lorsque la jambe s'éloigne de l'axe médian on parle de mouvement **d'abduction**, environ 30°, ensuite le rachis s'incline participant au mouvement qui peut atteindre 120°.

Le grand écart frontal, dû à une luxation de la symphyse pubienne peut atteindre 180° mais se fait aussi avec une immense lordose.

Le mouvement qui amène la jambe en dedans et la rapproche de l'axe de symétrie du corps s'appelle l'adduction (30° max).

Ce mouvement associé à une flexion de hanche est le mouvement des jambes croisées.

Ce mouvement est proscrit pour les personnes qui ont eu une prothèse de hanche car il risque de luxer la prothèse.

Les mouvements de **rotation**, se font lorsque le genou est fléchi.

Assis en bord de table, lorsque la hanche et le genou sont à 90°, si la jambe se porte en dedans, on parle de rotation externe, et si la jambe va vers le dehors on parle de mouvement d'adduction.

Assis en tailleur, il y a combinaison de 3 mouvements, rotation externe, flexion et abduction de hanche **ET lordose lombaire**.

Comme pour toutes les articulations à 3 degrés de liberté articulaires, la combinaison des 3 mouvements s'appelle la circumduction.

Rapports des surfaces articulaires :

En position érigée, lorsque la hanche est en position de rectitude, la tête fémorale n'est pas entièrement recouverte par l'acétabulum. C'est la suite de l'évolution qui a fait passer l'homme de la position quadrupède à la position bipède qui est responsable de la non coïncidence des surfaces articulaires.

(Dysplasie de la hanche= trouble d'orientation de la tête fémorale)

Moyens de contention :

- Présence du ligament de la tête fémorale (ligament rond) qui part de l'échancrure ischio-pubienne et va vers la tête fémorale.

Malgré ses 3 faisceaux il ne joue pas un grand rôle mécanique mais il contribue à la vascularisation de la tête fémorale.

- Capsule articulaire qui à la forme d'un manchon fibreux.
- Ligaments de la hanche puissants qui renforcent la capsule articulaire,

Sur la face antérieure 2 ligaments en forme de Z :

Le ligament ilio- fémoral sup et inf.

Le ligament pubo-fémoral

Sur la face postérieure, Le ligament ischio-fémoral

Du fait du redressement et du passage à la position debout tous ces ligaments se sont retrouvés enroulés dans le même sens autour du col fémoral dans le sens des aiguilles d'une montre.

L'extension les enroule autour du col, alors que la flexion de la hanche les déroule ce qui les détend.

Ils ont un rôle important lors des différents mouvements de la hanche.

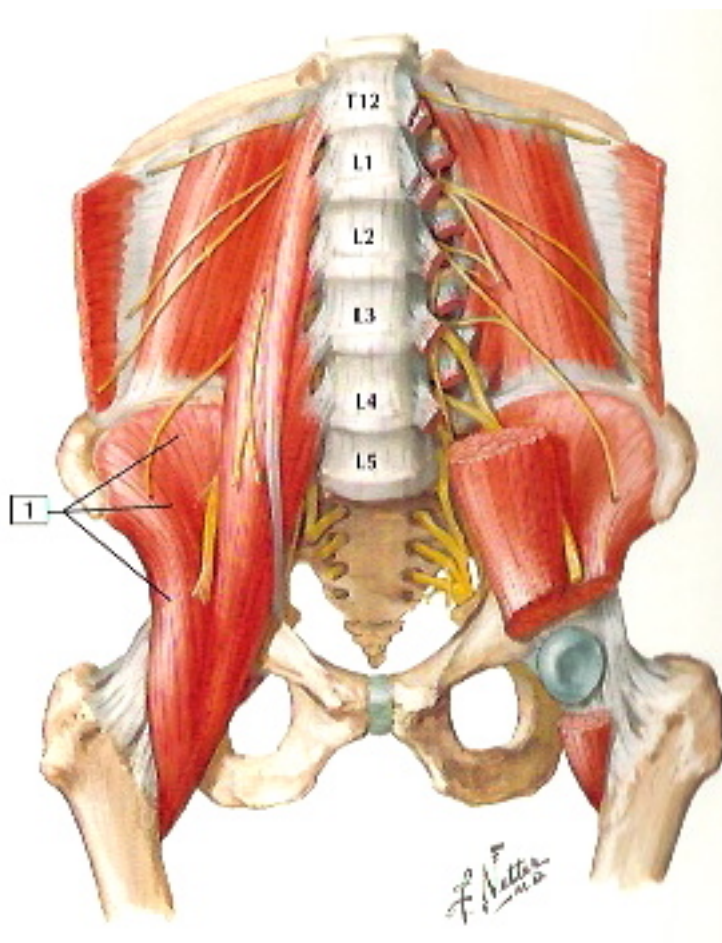
Les muscles de la hanche :

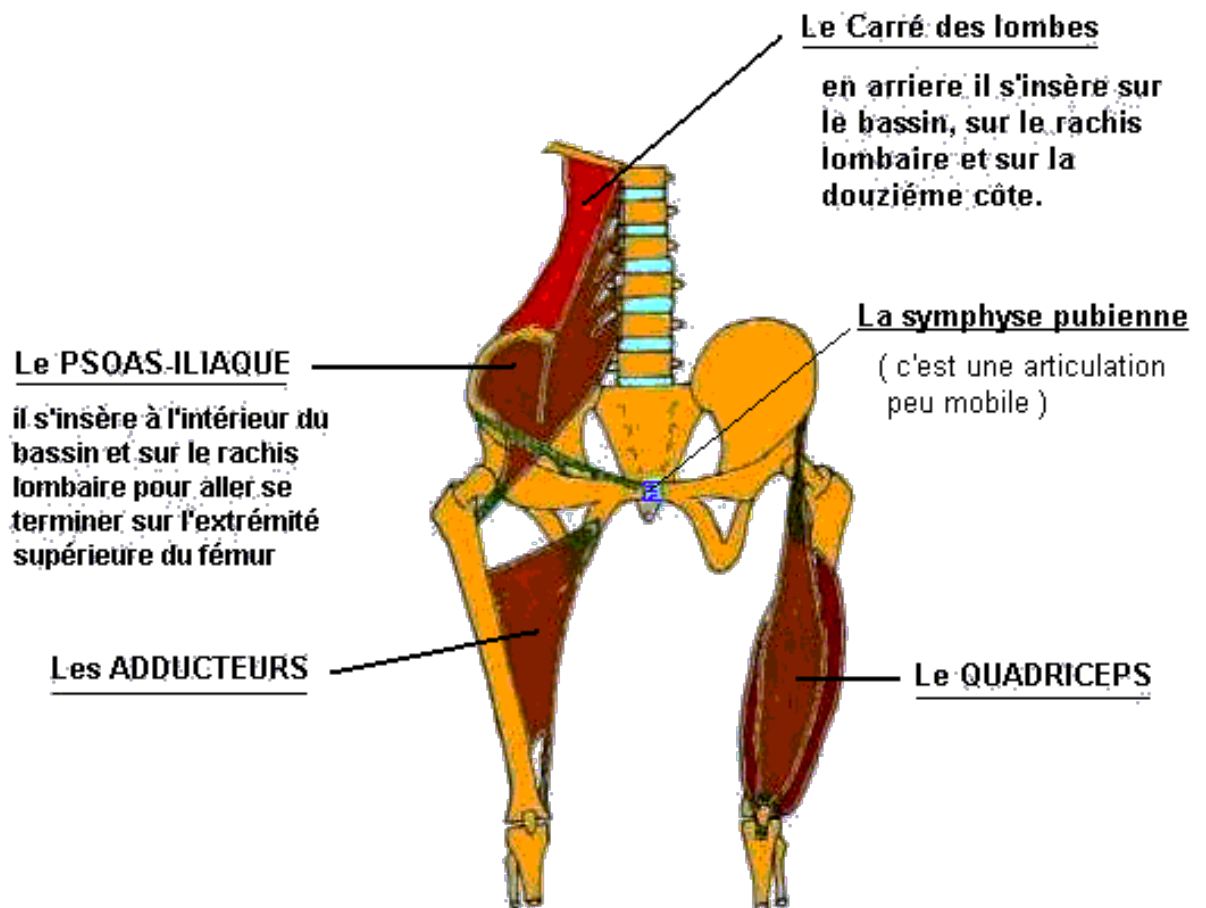
Les fléchisseurs :

Lien pour visualiser films sur psoas :

<http://www.youtube.com/watch?v=RW58i2KZLSM&feature=related>

- Muscle psoas iliaque : c'est un muscle qui a subi au cours du passage à la bipédie des contraintes énormes, il a dû se déplier, entraînant la lordose lombaire.



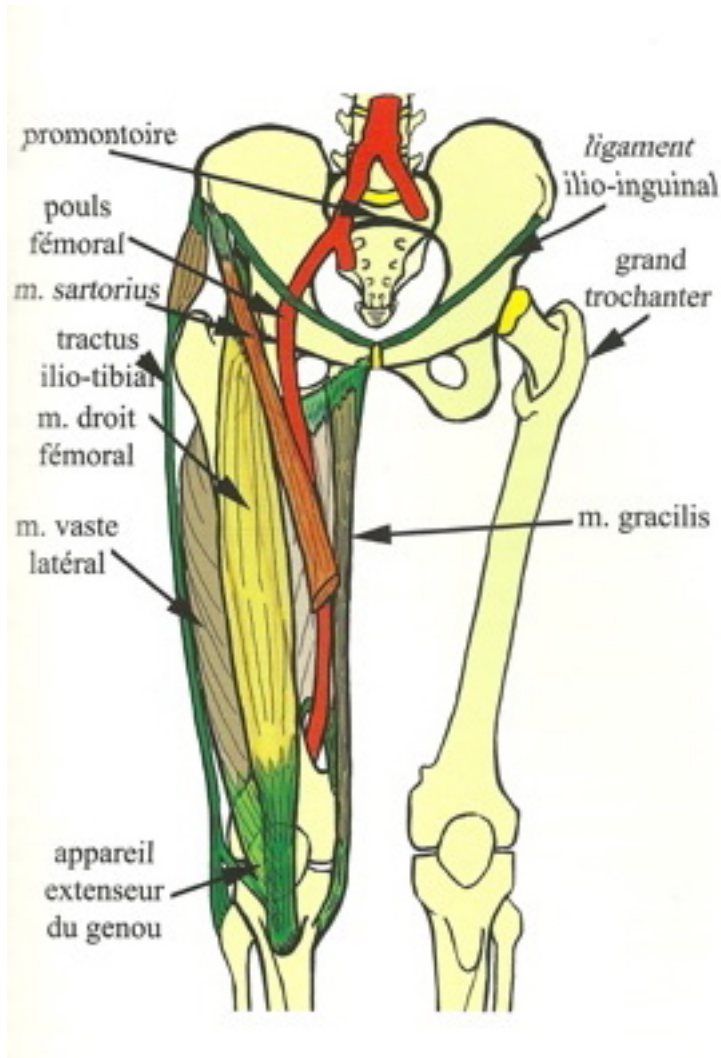


Les muscles en présence, au niveau du bassin

(Vue antérieure)

- Muscle sartorius (couturier), la jambe qui lance le ballon.
- Muscle droit de la cuisse (quadriceps)
- Muscle tenseur du fascia latta
- Muscle pectiné, surtout adducteur
- Muscle long adducteur
- Muscle gracile (droit interne)

- Les faisceaux antérieurs des muscles petits et moyens fessiers



Extrait : (originalité de la Méthode Mézières)

« Les classiques ignorent que l'hypertonie des chaînes musculaires entraîne l'hypotonie des Abdominaux et du Quadriceps, et qu'il suffit d'assouplir les chaînes pour que ces muscles s'en trouvent fortifiés. »

Du quadriceps : (extrait de la conférence donné en 1967 au centre homéopathique de France) F.Mézières.

Ce muscle, outre qu'il est le seul extenseur de la jambe sur la cuisse est aussi fléchisseur de la cuisse sur le bassin. Muscle cinétique, il n'est considéré que comme tel et c'est par le mouvement qu'on cherche à le tonifier. Les mouvements de bicyclette sont le plus souvent utilisés. Leurs effets sont si décevants que, selon l'usage jamais démenti, on en rejette la faute sur l'objet de soins si savants. L'atrophie du quadriceps consécutive à l'hydarthrose est dite « rapide, massive et difficilement récupérable ».

Le quadriceps muscle de la statique :

En réalité, le quadriceps est aussi un muscle de la statique et je pense même qu'il est le principal quant à cette fonction. C'est seulement en le considérant ainsi qu'on œuvre utilement.

En effet, on constate que lorsque sont simultanément empêchés les lordoses et les rotations internes des membres – ce qui met tout le corps en tension et réalise la seule véritable « élongation », - la contraction du quadriceps est d'une inimaginable intensité, tant lorsqu'il prend son point d'appui sur le bassin pour maintenir les jambes à l'équerre en position de décubitus dorsal, que lorsqu'il prend son point d'appui sur le tibia et sur le fémur, pour maintenir le tronc vertical (en position assise à l'équerre).

On s'aperçoit, alors, que son travail est d'autant plus pénible que l'on s'efforce de placer l'occiput haut dans le plan du scapulum et du sacrum, position de la tête qui est seule correcte et qui allonge vers le haut le rachis. D'où la règle :

IL N'EST DE BONNE TENUE DE TÊTE SANS QUADRICEPS.

Mais, outre qu'il est indispensable à la marche et à l'attitude statique correcte, le quadriceps est encore sollicité par la mobilité des segments les plus éloignés : mouvement de la tête, des orteils surtout, et l'utilisation de ces mouvements est d'une extrême efficacité clinique. Atrophie et paralysie de ce muscle sont récupérables par ces exercices.

En règle : Seul le travail statique, - soit pour maintenir la position de départ tandis que se produit, à distance, un mouvement, soit que la fixation de cette position soit prolongée, - est opérant.

Nous allons observer au cours des séances en groupe combien ce muscle est toujours trop faible.

Et il l'est d'autant plus que derrière la grande chaîne musculaire postérieure est serré.

Comme cette dernière travaille tout le temps, notre devant se met au repos, faute de quoi nous tournerions autour d'un axe passant par nos pieds comme une roue circulaire.

Au cours de certaines séances, comme la séance n°1 par exemple dont la cible se situe au niveau de la hanche, nous observerons que le quadriceps sera sollicité d'autant plus que la chaîne musculaire postérieure essaiera de retrouver de la longueur.

Ce sera même « la cerise sur le gâteau », plus la chaîne musculaire postérieure va se rallonger, plus le quadriceps va être sollicité.

Parfois par exemple lors de cette même séance, au moment « Flex Plante pied au plafond » où la plante de pied essaye de se présenter au plafond, cette position demande beaucoup de longueur à la grande chaîne postérieure.

C'est pourquoi nous pouvons voir à ce moment là des cuisses trembler, des crampes arriver....toutes ces choses qui sont « des chantages » de la chaîne postérieure.

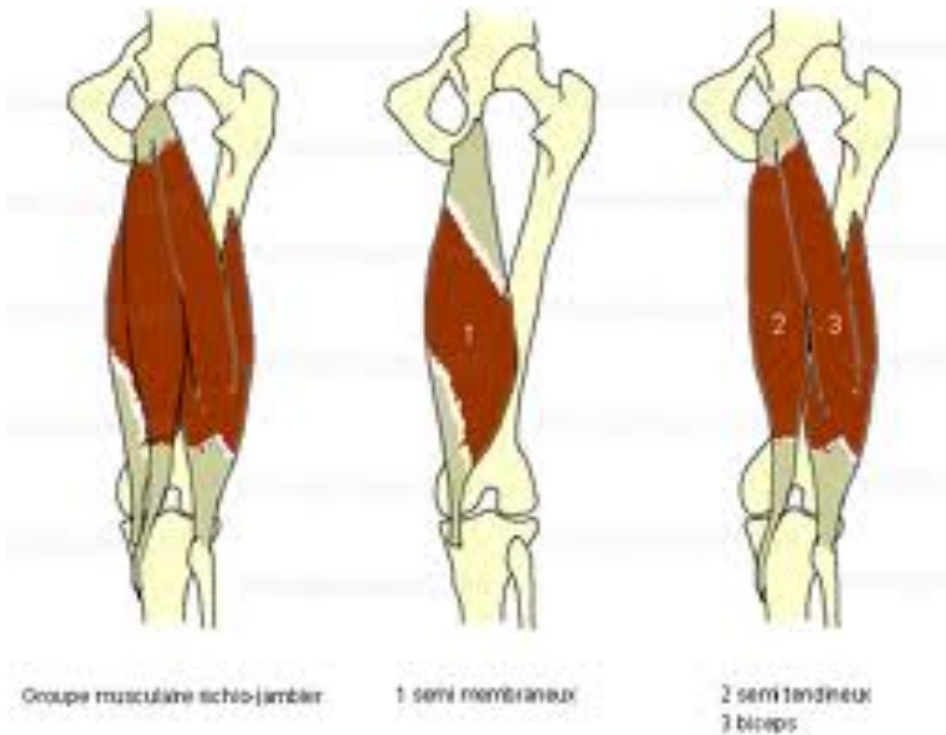
Elle essaye de mettre en place des stratégies pour que le mouvement cesse, afin que l'on ne la dérange plus.

Alors comme pour tous les chantages, il n'est pas question d'arrêter là le travail, ce travail énorme qu'est obligé de fournir le quadriceps est le signe que derrière « le tigre est dérangé ».

Les extenseurs de la hanche : font partie de la grande chaîne musculaire postérieure.

Ils seront donc toujours hypertoniques et trop courts, on pourrait donc plutôt les nommer ainsi : les postéro-fléchisseurs.

- Le grand fessier, c'est le muscle le plus puissant, le plus volumineux et le plus épais ; il est rarement en repos même lorsque nous n'avons pas besoin de lui.
- Les muscles ischio-jambiers (long biceps, semi-tendineux, semi-membraneux. (seront développés dans le fascicule sur le genou et le pied)

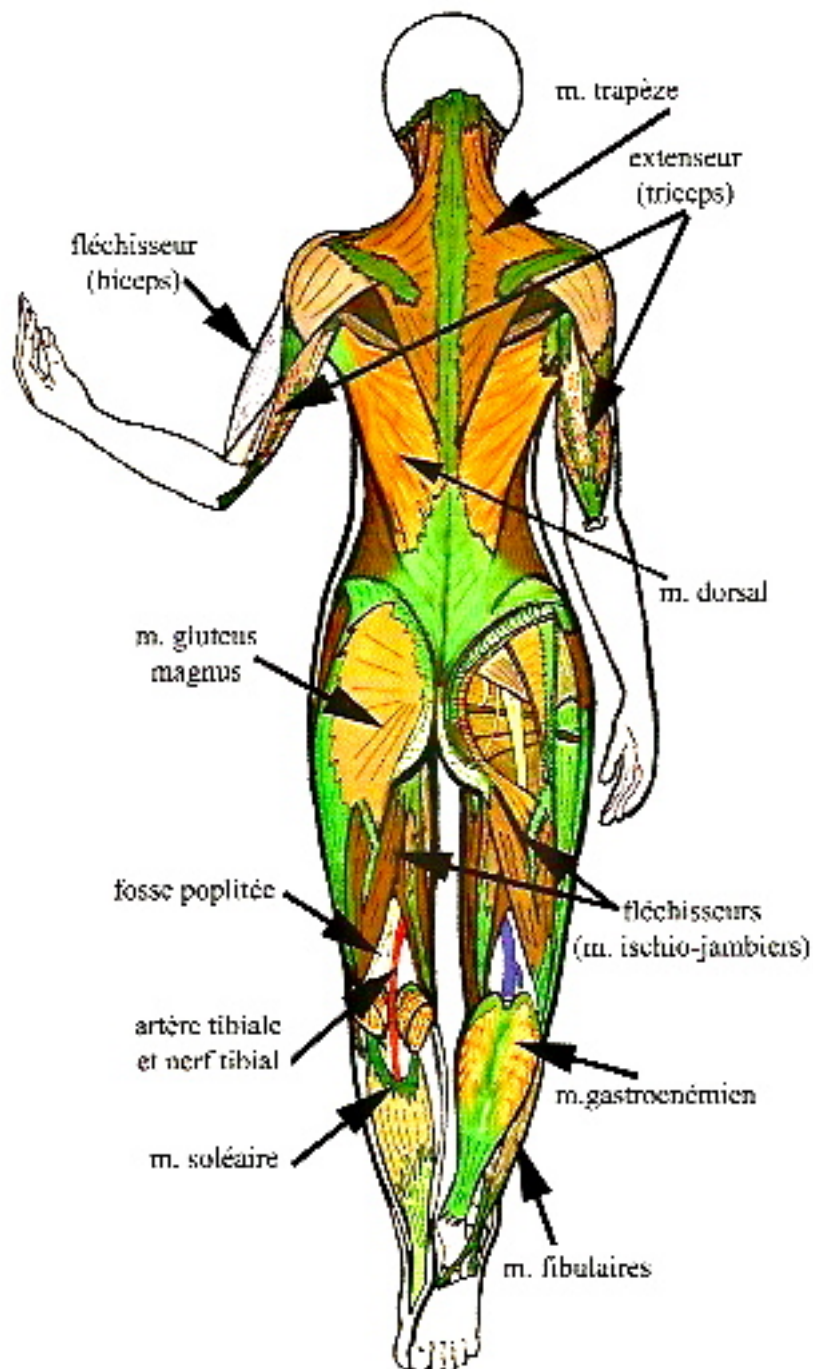


Les 3 ischio-jambiers



Il est à noter que les actions musculaires peuvent s'inverser en fonction de la position de la hanche, c'est la particularité d'une énarthrose.
(= articulation de la hanche formée d'une partie concave, et d'une autre convexe permettant 3 degré de liberté articulaire).

Le membre inférieur est composé de 3 articulations, l'articulation de la hanche, du genou et de la cheville.
Nous allons au cours de notre travail permettre à nos clients de faire le lien entre ces différents segments, ils sont reliés les uns aux autres par des moyens de contention puissants, mais nous allons aussi leur permettre de différencier les différents éléments qui composent le membre inférieur.
Il est différent de bouger une cheville et un genou, ou de ne bouger que la cheville et les orteils par exemple.
Permettre de différencier les parties de notre corps est un des objectifs de mes séances en groupe.



De quelques aberrations, article écrit par FM.

« Il faut laisser aux classiques qui plagient notre méthode, sans rien connaître ni de ses principes, ni des mécanismes corporels, l'illusion qu'il suffit, à partir du décubitus dorsal, de plier les genoux ou d'élever quelque peu les jambes ou

d'amener la cuisse au delà de 90° pour délordoser, ou encore de déposer les jambes sur une chaise...

.....étant donné que le fémur s'articule, non à l'ischion, mais au cotyle, l'équerre n'est réalisée que lorsque la malléole externe est à l'aplomb de l'acetabulum...

.....il est nécessaire que soient alignés l'occiput, le scapulum et le sacrum pour obtenir l'extension des dorsaux...

....une autre erreur est d'imaginer que réaliser une cyphose est l'ultime moyen d'enrayer les lordoses.

La cyphose n'est pas le contraire de la lordose mais sa conséquence.

Les 2 lordoses ne sont pas orientées de la même façon. La lordose lombaire regarde en AR et en BAS, la lordose cervicale regarde en AR et en HAUT : 2 courbes orientées différemment ont en leur milieu une bosse.

On ne fait pas de cyphose sans lordose.

Bibliographie :

- Anatomie fonctionnelle, Kapandji, éd. Maloine
- Atlas de poche d'anatomie, 4^e Emme éd. Werner Platzer, appareil locomoteur, Flammarion
- Mémo-fiches Anatomie, Netter, Ed. Masson
- Les clés de l'anatomie, F.Bargy, S.Beaudoin, éd. Ellipses
-
- Retour à l'harmonie morphologique, par une rééducation spécialisée, F.Mézières, exposé fait en 1967 au centre homéopathique de France
- ❖ Une émission (de Christine Berge anthropologue) sur le bassin et son impact sur l'accouchement lors du passage à la bipédie.

[Le bassin de lucy.webloc](#)

- ❖ Article sur l'évolution de l'homme

http://masjidmeru.free.fr/Monsite/spot_scienceenfant/lucy.htm