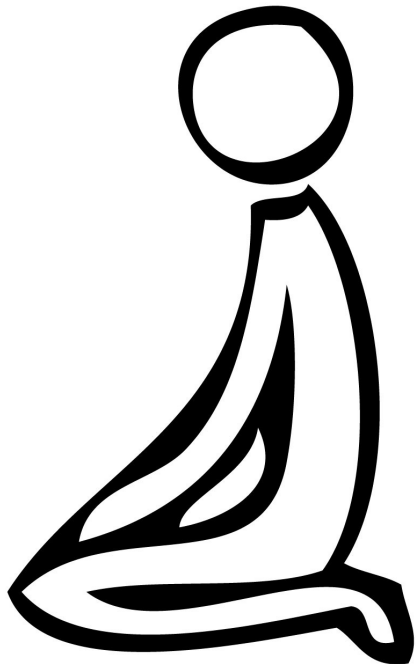


Les genoux dans la pratique de l'aikido



Arthrologie du Genou

Patrice Thiriet
Images : Olivier Rastello





Quand le genoux pose problème

- Suwariwaza
 - Appuis sur la capsule lors de la pratique
 - Appuis sur le tendon rotulien
 - Mobilisation des ménisques
 - Compression postérieure
 - Vascularisation du membre inférieur
- Ukemi
 - Flexion maximum
 - Charge



Piste de solutions

- Techniques

- Appuis correct: protection de la capsule et bourses séreuses
- Pas de mouvements dangereux: respect des axes de travail
- Respect de l'anatomie
- Changement de position régulièrement

- Physiques

- Etirements: disponibilité
- Renforcement: protection tendon rotulien

- Physiologique

- Hydratation
- Alimentation

MERCI ☺)