

Travail spécifique des ménisques et corps étrangers du genou

Mobilisation spécifique des ménisques en décharge avec traction longitudinale, utile en cas de douleur méniscale fonctionnelle ou de corps étrangers articulaires.

01 Objectif clinique

Mobilisation spécifique des ménisques en décharge avec traction longitudinale, utile en cas de douleur méniscale fonctionnelle ou de corps étrangers articulaires.

02 Prise & points d'appui

- 1 Le praticien maintient la mortaise tibio-fibulaire entre ses cuisses pour assurer la traction, place ses mains au niveau de l'interligne articulaire (index dans l'interligne, repère du ménisque antérieur).
- 2 Il emmène le genou en circumduction avec traction maintenue, puis, au moment de l'extension, applique soit un varus pour antérioriser le ménisque médial, soit un valgus pour le latéral.
- 3 La technique peut intégrer un léger trust en fin d'extension, le poids du corps maintenant la traction continue.

03 Déroulé du geste

1 Repérage

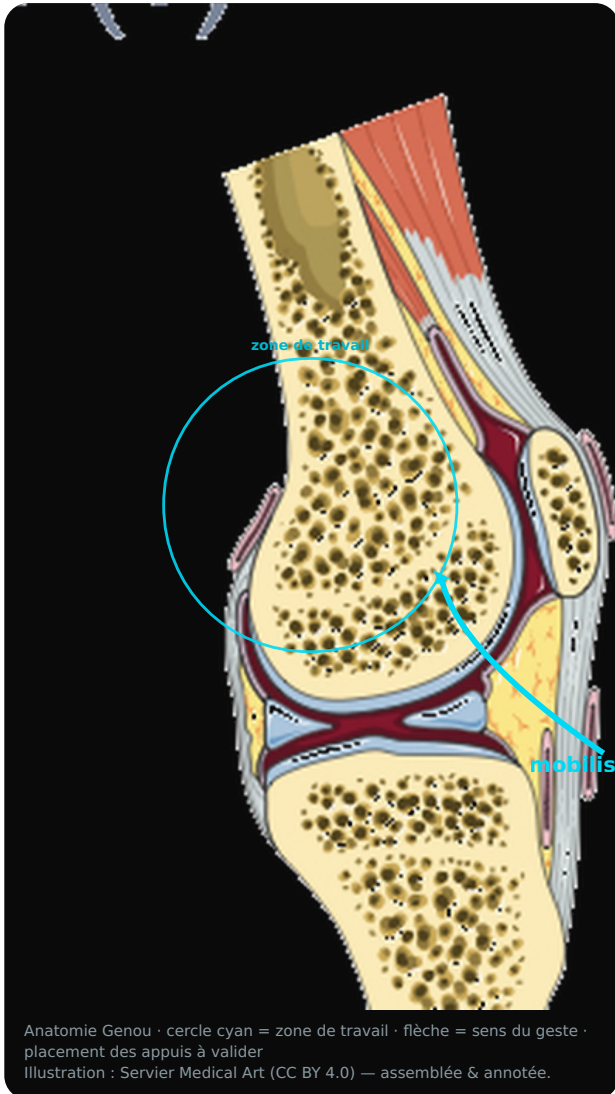
Le praticien maintient la mortaise tibio-fibulaire entre ses cuisses pour assurer la traction, place ses mains au niveau de l'interligne articulaire (index dans l'interligne, repère du ménisque antérieur).

2 Prise & contacts

Il emmène le genou en circumduction avec traction maintenue, puis, au moment de l'extension, applique soit un varus pour antérioriser le ménisque médial, soit un valgus pour le latéral.

3 Prise & contacts

La technique peut intégrer un léger trust en fin d'extension, le poids du corps maintenant la traction continue.



04 Paramètres repères

4-6

CYCLES / MOBILISATIONS

2-3 min

DURÉE

1-2 x

RÉPÉTITIONS

Séance

MOMENT

05 Indications & précautions

✓ Indications

- + cas de douleur méniscale fonctionnelle ou de corps étrangers articulaires

✗ Contre-indications / prudence

- Douleur reproduite par la mise en tension
- Pathologie inflammatoire, tumorale ou infectieuse du segment
- Traumatisme récent, fracture ou fragilité osseuse
- Signes neurologiques déficitaires

06 Erreurs & astuces

✗ **Forcer la barrière** déclenche une défense ; le gain se perd.

✗ **Prise crispée** bloque le relâchement du segment.

✗ **Rythme ignoré** hors respiration, l'effet de levier disparaît.

✓ **Astuce** synchroniser sur la respiration du patient.

07 À retenir

Points clés

- **Cible régionale** — genou — Mobilisation spécifique des ménisques en décharge avec tract...
- **Type de technique** — fonctionnelle / respiratoire
- **Repère à valider** — le placement fin des appuis est à confirmer avec le formateur.

✍ Mes notes & repères personnels



Voir la démonstration vidéo (2:26)

Geste complet filmé en conditions réelles sur la plateforme.

vimeo.com/showcase/12268467

Illustration anatomique : Servier Medical Art (smart.servier.com), licence CC BY 4.0 — recadrée, assemblée & annotée par Kiné Campus. Fiche pédagogique à usage des professionnels de santé diplômés ; le contenu clinique et le placement des repères constituent un repère de formation issu de la vidéo associée, à valider par le formateur référent — il ne se substitue pas au jugement clinique ni à l'examen du patient.