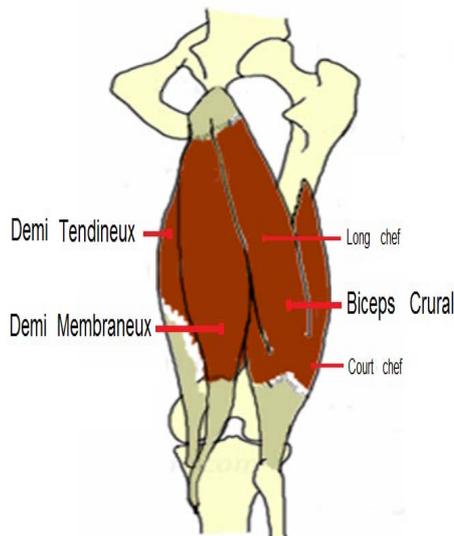


# Tendinite 1/2 membraneux - Tendinite Biceps crural

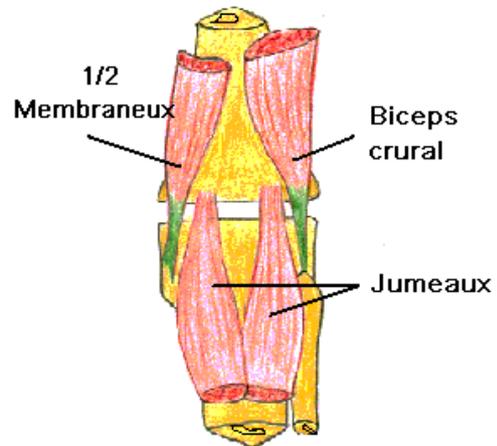
Docteur François Prigent

## ANATOMIE

- Les muscles 1/2 membraneux et Biceps crural sont deux des trois muscles ischio-jambier.
- Le tendon du 1/2 membraneux s'insère sur la face postérieure de l'extrémité supérieure du tibia.
- Le tendon du Biceps crural (long biceps et court biceps) s'insère sur la tête du péroné.



*groupe musculaire Ischio-jambier*



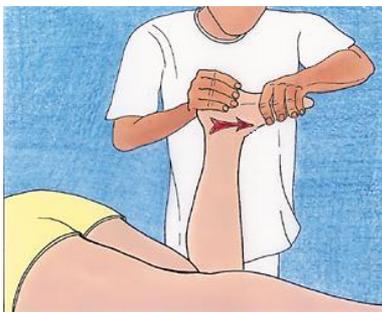
*Insertions tendineuses postérieure*

## PHYSIOLOGIE :

- Ces deux muscles sont des fléchisseurs du genou et des antagonistes du muscle quadriceps.
- Le 1/2 membraneux est un rotateur interne du tibia sur le fémur lorsque le genou est fléchi.
- Le Biceps crural est un rotateur externe du tibia sur le fémur lorsque le genou est fléchi.

## TESTS DIAGNOSTIC

- Sur un genou fléchi à 45°, le tendon est bien perçu : la palpation directe réveille la douleur.
- Testing en décubitus ventral, genou fléchi à 110°. Le praticien pousse vers l'extension.
  - Genou en rotation interne : douleur interne = Test positif pour la tendinite du 1/2 membraneux.
  - Genou en rotation externe : douleur externe = Test positif pour la tendinite du Biceps crural.



*Teste diagnostic*



*Sports à risque : flexion 40°- 60° + rotation interne ou externe*

## TRAITEMENT : 1/ Expliquer 2/ Traiter médicalement 3/ Rééduquer et accompagner 4/ Prévenir

- Seul l'arrêt de l'activité responsable peut diminuer les douleurs en soulageant le tendon.
- Un traitement antalgique est mis en place (AINS, patch,...). Une infiltration peut être discutée.
- En cas de douleur persistante, une rééducation sera prescrite (MTP).
- À l'instar des autres tendinites, la prévention permet de limiter les risques dans les sports qui sollicitent le genou en 1/2 flexion + rotation (interne ou externe) : surf, escalade, ...
- Attention à l'excès d'entraînement !