

Lésions périarticulaires et ligamentaires du coude :

En judo, les lésions du coude arrivent en 2ème position après les atteintes de l'épaule. En compétition, elles représentent environ 13% des accidents.

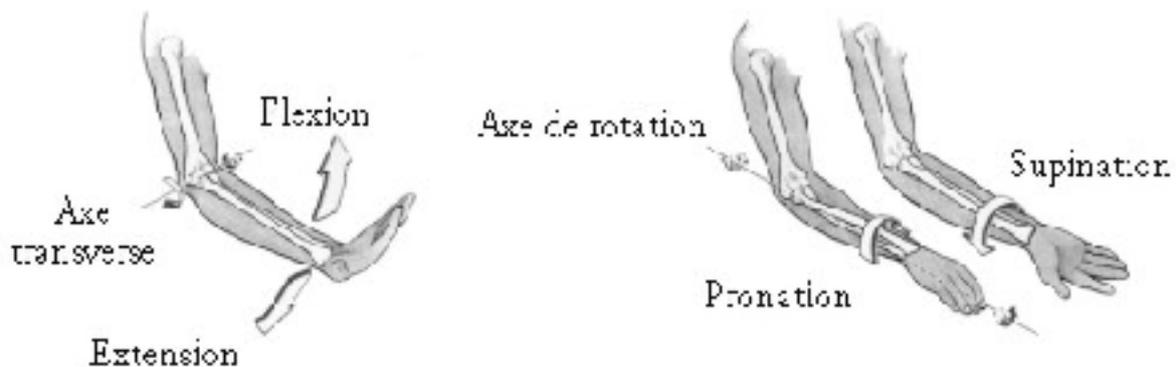
Parmi ces accidents, on relève **2 types de lésions** :

- **La luxation du coude** (4,4% des accidents)
- **L'entorse du coude** (7,1% des accidents)

1) Anatomie fonctionnelle du coude :

Le coude est la seule articulation ayant 1 seul axe mais permettant 2 types de mouvements :

- la flexion/extension
- la pronation/supination



Cette région est constituée de structures osseuses, ligamentaires, musculaires et vasculo-nerveuses.

1) Structures ostéo-articulaire :

Humérus : c'est l'os du bras

Il comprend une trochlée (articulation avec le radius) et 2 apophyses permettant les insertions musculaires

Radius (os médial de l'avant bras)

Ulna (os latéral de l'avant bras)

2) Structures capsulo-ligamentaires :

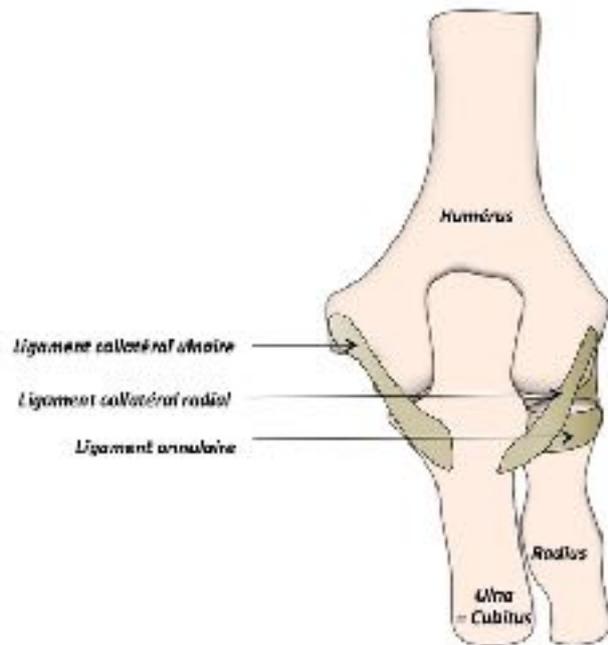
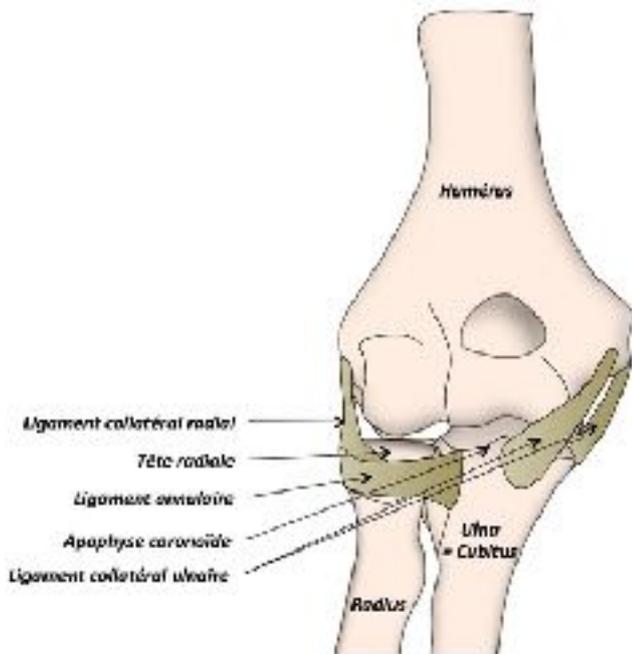
La région du coude présente **3 articulations** : huméro-ulnaire, huméro-radiale et ulno-radiale supérieure.

Celles-ci sont intégrées au sein d'**une seule et même capsule**

Les ligaments renforçant l'articulation sont 2 complexes ligamentaires latéraux : le ligament latéral interne (LLI) et le ligament latéral externe (LLE)

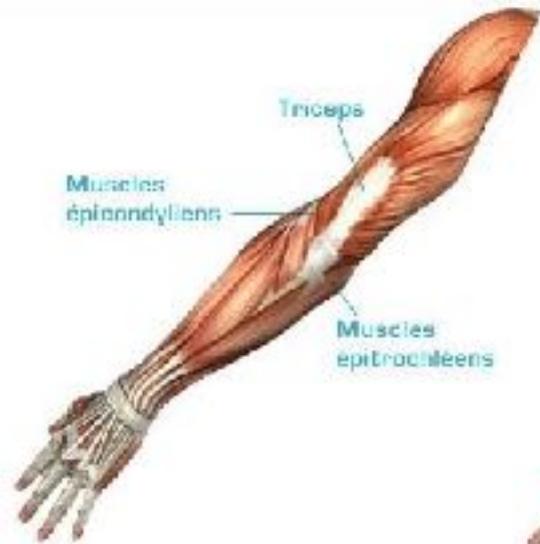
LLI : C'est LE ligament responsable de la stabilité du coude, et plus particulièrement la stabilité antéro-postérieure.

LLE : Il agit principalement sur la stabilité rotatoire en supination de l'avant-bras.



3) Structures musculaires :

Antérieurs : brachial antérieur et biceps
 Postérieurs : anconé et triceps
 Internes : épitrochléens
 Externes : Supinator et épicondyliens



Vue dorsale



Vue frontale

Pour comprendre :

<https://www.youtube.com/watch?v=DWp1AoNiGNE>

<https://www.youtube.com/watch?v=klxqo2RrZJE>