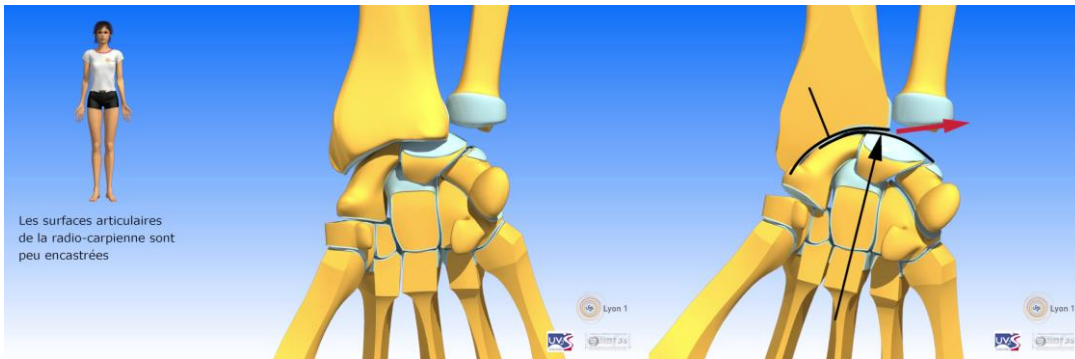


ARTHROLOGIE DU POIGNET. LES PRINCIPAUX FACTEURS DE STABILITE DU POIGNET

Lien vers la vidéo « [Les mouvements du poignet. Les principaux facteurs de contention du poignet](#) »

Les surfaces articulaires du poignet sont peu emboîtées, en particulier celles de la radio-carpienne. En abduction, le carpe est rejeté en dedans (flèche rouge) :

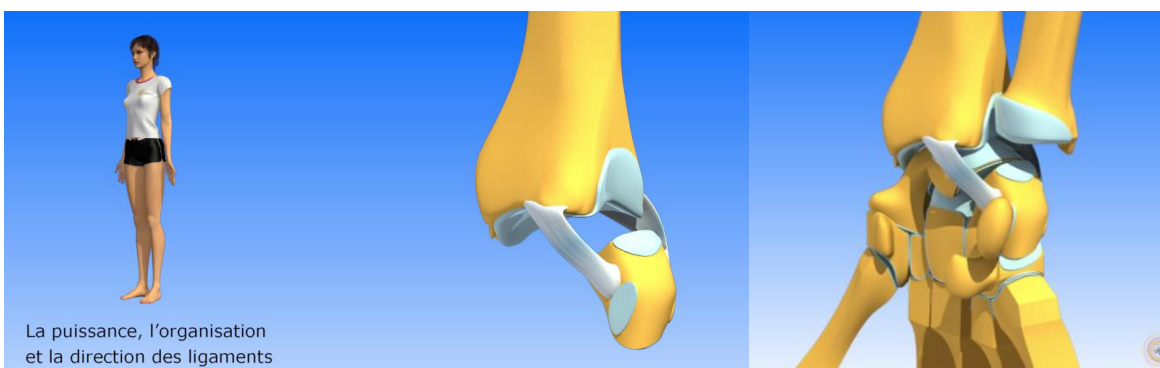


Or, la principale fonction du poignet est d'assurer la stabilité de la main qui doit à la fois assurer des préhensions de force et de précision. La stabilité du poignet sera donc assurée au cours des différents mouvements par :

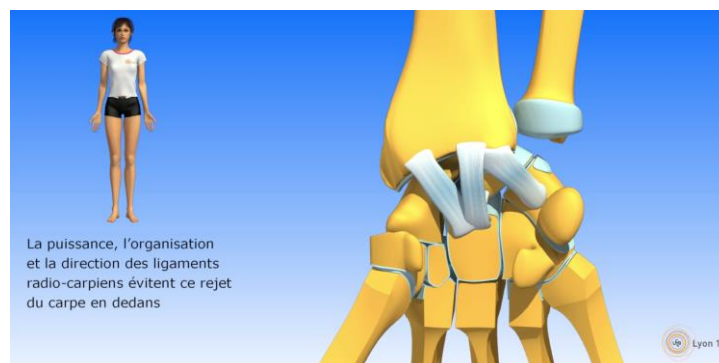
- un réseau ligamentaire complexe qui joue ce rôle de manière complexe
- le tonus musculaire et les tendons qui encagent le poignet.

Un réseau ligamentaire complexe assure la stabilité du poignet : présentation schématique

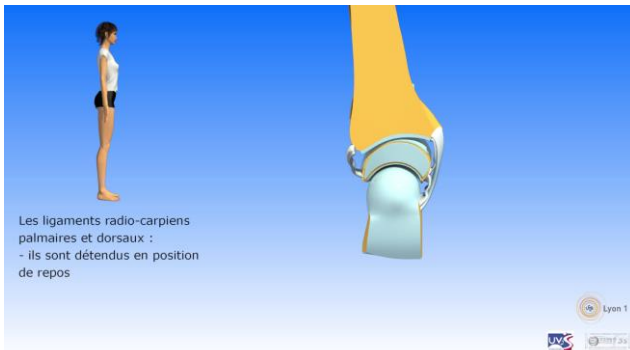
La solidité, l'organisation et la direction des ligaments carpiens évitent le glissement du carpe en dedans :



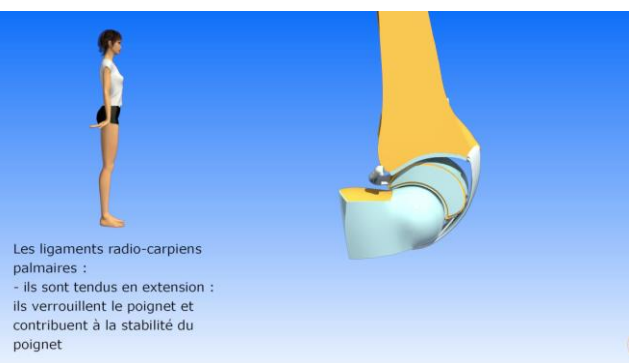
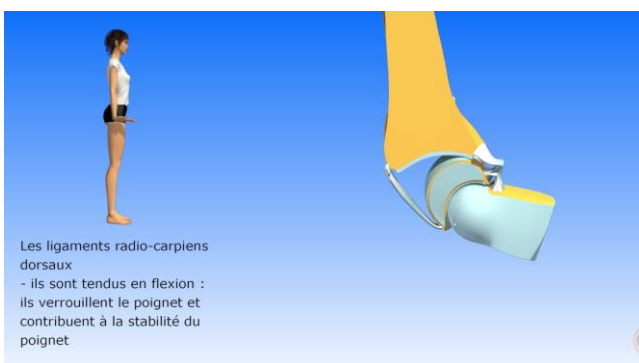
Vue des principaux ligaments :



En position de repos, les ligaments palmaires et dorsaux sont détendus donc n'assurent pas la stabilité du poignet :

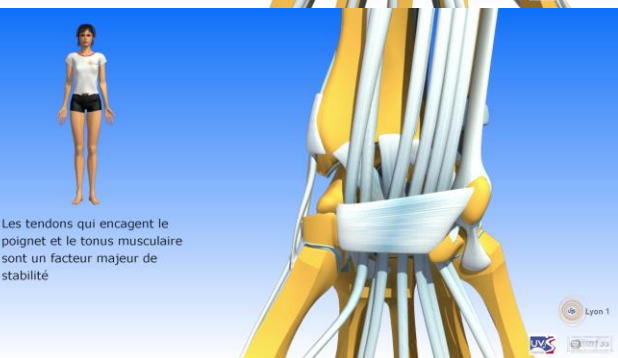
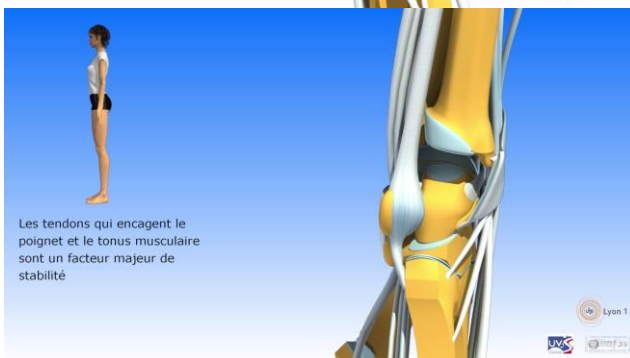
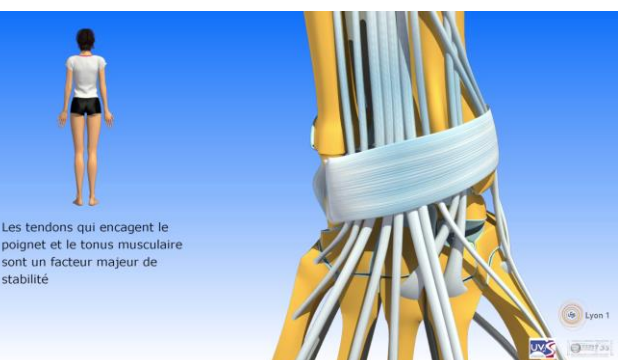


Les ligaments dorsaux se tendent en flexion maximale et donc verrouillent le poignet et assurent sa stabilité. Les ligaments palmaires se tendent en extension maximale et donc verrouillent le poignet et assurent sa stabilité :



Les ligaments du poignet se tendent/détendent au cours de la flexion-extension et de l'abduction-adduction du poignet. En effet, au cours de ces mouvements, les déplacements des os correspondent à un vissage/dévissage des rangées supérieure et inférieure. Ils verrouillent ou déverrouillent les articulations du poignet et donc stabilisent ou, au contraire, déterminent une fragilité du poignet dans ces mouvements. Ces mécanismes seront l'objet du cours suivant.

Les tendons qui encagent le poignet et le tonus musculaire sont un facteur majeur de la stabilité du poignet (voir par exemple la vidéo : [Les muscles moteurs du poignet](#))



LE CANAL CARPIEN - LE RETINACULUM DES EXTENSEURS ; LE RETINACULUM DES FLECHISSEURS

[Accéder à la vidéo](#) Voir également [Main et Sport](#)

Cette vidéo n'est pas accompagnée d'un cours écrit ou d'un QCM.

La mémorisation de ces informations nécessite une bonne organisation de l'espace et de bonnes images mentales. Le scénario et le texte et la vidéo devraient être suffisants pour vous permettre une bonne vision mentale et donc une mémorisation suffisante avant d'aborder dans les prochains cours les muscles proprement dits.