

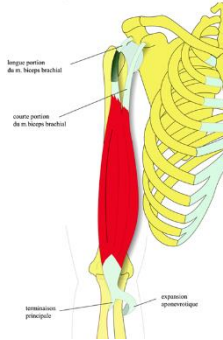
# UDE KIME NAGE et rupture distale du biceps brachial

## Biceps brachial

Le biceps brachial doit son nom au fait qu'il est composé de 2 corps musculaires (biceps) et situé au niveau du bras (brachial).

Il a plusieurs actions :

- Contribuer à la **supination** (tourner la paume de la main vers le haut)
- **Flexion** du coude
- Elévation du bras.



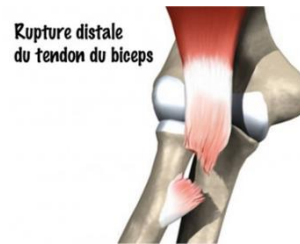
C'est un muscle **bi-articulaire**, c'est-à-dire que son action se fait sur 2 articulations : l'épaule (où l'on retrouve 2 insertions) et le coude. Or, les muscles bi-articulaires sont naturellement plus fragiles de par la double contrainte articulaire.



La position de force du biceps brachial est coude fléchi à 100-110°. Au-delà de 160° d'extension du coude, la terminaison distale sur le coude devient très fragile surtout si la main est en supination : or **c'est la position du bras dans ude kime nage**

## Rupture du biceps brachial au niveau du coude

On l'appelle rupture distale, et elle représente 5% des atteintes du biceps. Elle concerne surtout les hommes à partir de 45 ans (lésions dégénératives ou d'usure) mais aussi les plus jeunes car c'est un tendon long et mince.



La cause la plus fréquente est un traumatisme **indirect** (soulèvement d'une charge lourde) mais aussi une **contraction contre résistance** (coude en extension et main en supination) comme dans Ude-Nage.

Lors de l'Ude-Kime-Nage, le biceps est en position de fragilité maximale (coude en extension + supination de la main) et sa mise en tension par contraction aggrave ce risque : le risque est donc accru en cas d'impact (même minime) derrière le coude, car cela entraîne une contraction réflexe du biceps



## Prévention

### Principes :

"Ude" signifie "bras" et pas "coude" : l'action peut concerner tout le bras, et pas seulement le coude

La conduite du mouvement doit initier la chute, l'action sur le bras ne fait que l'accompagner

Tori doit considérer l'axe du partenaire et ne pas se focaliser sur le bras

Uke et Tori doivent rester en connexion et attentifs l'un à l'autre

### En pratique :

#### A ne pas faire :

- ne pas forcer l'articulation en hyperextension
- aucun impact, même minime, à l'arrière du bras
- ne pas forcer l'ukemi avant de Uke si Uke n'est pas en capacité de chuter

#### A faire :

- projection vers le bas plutôt que vers l'avant, et avec tout le corps, pas seulement le bras
- contact pris dès l'entrée et maintenu tout au long du mouvement : cette permanence du contact permet la perception réciproque du mouvement et évite la mise en tension brutale
- Tori peut placer son bras plus près de l'épaule de Uke ce qui transfère la force de levier sur l'épaule au lieu du coude