

# **Le Suwari Waza ou comment ménager ses genoux.**

De Guillaume Krief Ostéopathe

Le genou est une articulation à deux degrés de liberté : la flexion - extension et la rotation (du tibia sur le fémur). Cette rotation est automatique lors de la marche : chaque extension du genou s'accompagne obligatoirement d'une rotation externe (la pointe du pied va vers l'extérieur de l'axe du corps), chaque flexion d'une rotation interne. Cette rotation est due à la conformation des plateaux tibiaux sur lesquels pivotent les condyles fémoraux. Lors de la flexion extrême le genou se trouve en position de rotation interne et les ménisques subissent une pression intense vers l'arrière. En "Suwari Waza" le genou fonctionne en subissant plusieurs contraintes contradictoires :

1/ Il travaille en hyper flexion avec un minimum de congruence (contact) articulaire, ce pour quoi il n'a pas été conçu "au départ" et qui sollicite très fort les soutiens passifs de l'articulation : les ligaments ;

2/ il travaille en rotation interne passive mais subit en même temps un porte à faux intense du fait du travail actif en ouverture de la hanche et de la cheville (donc vers la rotation externe) ;

3/ du fait de la pression du corps en appui sur le genou cette articulation devient un pivot faisant subir de fortes tractions à type de torsion sur la peau et le tissu sous-cutané ; or ce tissu est en continuité anatomique avec la capsule articulaire et les ménisques (par l'intermédiaire des ailerons ménisco - rotuliens entre - autre).

Le cumul de ces facteurs rend les ligaments croisés et surtout les ménisques très vulnérables en "Suwari Waza". Ils sont souples cependant et aptes à résister lorsqu'ils sont sains, bien hydratés, échauffés. Leur sollicitation excessive peut les fragiliser et donner au départ oedème et douleur passagère, qu'une reprise des activités debout peut suffire à faire passer. En signe de gravité on peut retenir la persistance de l'oedème et de la douleur ainsi qu'une raideur croissante à la remise en position debout (au pire avec blocage, sensation passagère de déroboement). Pour éviter cela :

1/ bien s'échauffer tranquillement.

2/ écouter sagement les conseils techniques du maître pour fuir tout mouvement fait avec une mauvaise technique, soit parce qu'on a mal écouté – regardé - compris soit parce qu'on est fatigué : mieux vaut alors s'arrêter que forcer en faisant mal le mouvement.

3/ très important : à la fin du mouvement il faut laisser le temps aux ménisques de revenir à leur position centrale donc il convient de se relever très lentement hors charge, c'est-à-dire déplier les genoux et les faire bouger un peu en restant au sol avant de les replier pour se lever.

Il est important de comprendre que les ménisques sont un cartilage souple non vascularisé : ce ne sont pas des artères qui les nourrissent mais l'alternance de pression - décompression dans le liquide synovial (exactement comme une éponge) ; après être resté quelque temps en Suwari Waza ou en Seiza l'éponge est "desséchée", il faut d'abord la laisser se réhydrater avant de lui faire subir des pressions. Quand on est jeune et que tout va bien on n'y pense pas... Tout se gâte quand il ne s'agit plus de prévenir mais de guérir. Or un ménisque abîmé reste abîmé (surtout s'il l'a été dans des pratiques antérieures) ,on ne peut qu'intervenir pour diminuer les symptômes. Une bonne hygiène de vie reste par ailleurs souhaitable mais ça c'est valable aussi debout !