

9^{ème} Congrès de la SFRE, Montpellier 15-16 janvier 2016

REATHLETISATION: DU CABINET AU STADE



Paul Albert TERRASSE
Kinésithérapeute
Préparateur Physique



Thierry MARC
Yoan PEREIRA

9^{ème} Congrès de la SFRE, Montpellier 15-16 janvier 2016

INTRODUCTION

- Evolution conceptuelle
- Parent pauvre de la réathlétisation
(Cool, *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 2015)



- Adaptée au patient sportif amateur, professionnel et sédentaire
- Reprise, reprendre et parfois même apprendre



PLAN

I - DEFINITION ET OBJECTIFS

II - ETAPES CLES DE LA REEDUCATION

III - DECONDITIONNEMENT A L' EFFORT

IV - CRITERES D' ACCESSIBILITE AU STADE

V - QUALITES PHYSIQUES REQUISES POUR LA PRATIQUE DES APS

VI - DEROULEMENT D' UNE SEANCE AU STADE

CONCLUSION



I - DEFINITION ET OBJECTIFS

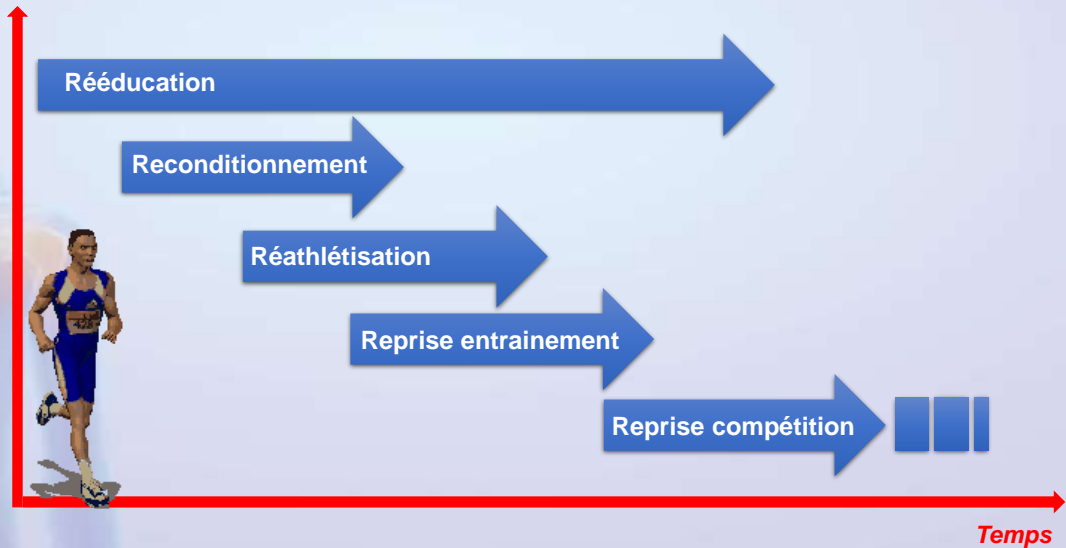
Définition : « Une prise en charge globale du patient, après une période d'arrêt, visant à lui redonner confiance dans son appareil locomoteur, à optimiser les qualités physiques et à prévenir les récives ou de nouvelles blessures »

2 objectifs (Allaire et Dupré, KS, 2013)

- Optimiser la reprise,
- Prévention primaire et secondaire,
- **Donner ou redonner confiance au patient dans son appareil locomoteur**

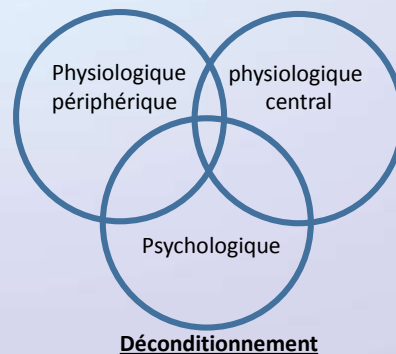


II - Etapes clés de la rééducation



III – Déconditionnement à l'effort

- « Dégradation progressive de la forme physique résultant d' une activité musculaire réduite » (Dupeyron, Sauramps, 2012)
- Plus les sujets ont un haut niveau de performance et plus grande sera la désadaptation (Olivier, Science Sports, 2008)



9^{ème} Congrès de la SFRE, Montpellier 15-16 janvier 2016

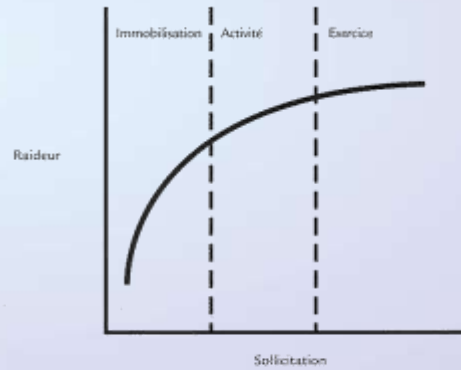
Conséquences de l'immobilisation sur la compliance musculo-tendineuse

Tendon :

- Transmission de la force contractile
- Restitution de l'énergie potentielle

Impact de l'immobilisation :

- Atrophie musculaire
- Altération de la vascularisation
- Altération de la qualité du collagène



Conséquences de l'immobilisation sur la compliance musculotendineuse

Relation hypothétique entre le degré de sollicitation du tendon et la variation de ses propriétés élastiques d'après les travaux de Woo 1982

9^{ème} Congrès de la SFRE, Montpellier 15-16 janvier 2016

QUAND ET COMMENT lutter contre le déconditionnement?



COMMENT ?

3 composantes de la condition physique



Endurance aérobie



Force sous maximale

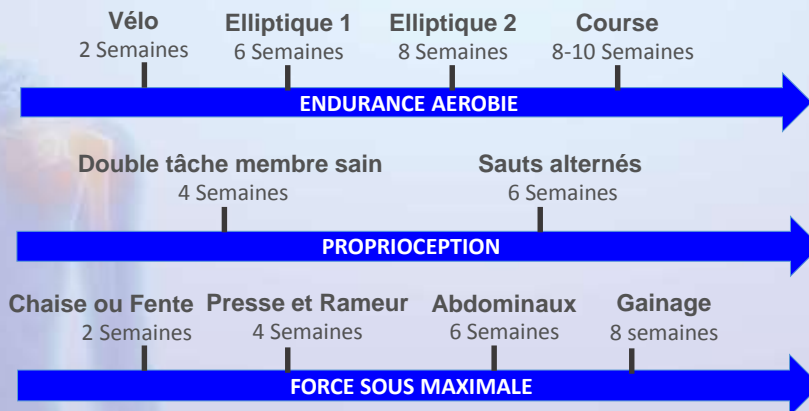


Proprioception

Mauvais contrôle neuro musculaire corrélé à l'insatisfaction du patient (*Fremerey RW, J Bone Joint Surg, 2000*)

QUAND ?

Exemple pour une épaule instable opérée par butée coracoïdienne



Coordination en cabinet

Exercices poly-articulaires:

- Synchronisation des UM

(Zatziorsky, 1966)

- Recrutement spatial et temporel

(Borghuis, *Sports Med*, 2008)

- SLPF: amélioration vitesse et précision du lancer

(Staeterbakken, *J Strength Cond Res*, 2011; Lust, *J Sport Rehabil*, 2009)



Coordination en cabinet oui mais ...

Limites des exercices en cabinet :

- Situation **trop sécurisante** en inadéquation avec le contexte sportif,

- Mouvements tridimensionnels limités,

- **Achever le travail proprioceptif par les schémas moteurs anticipateurs**

IV - Critères d'accessibilités au stade

Critères psychologique

ACL-RSI (*Bohu Y, Sports Traumatol Arthrosc, 2014*)

Critères généraux

EVA < 2/10

Exercices de lutte contre le déconditionnement

Critères spécifiques

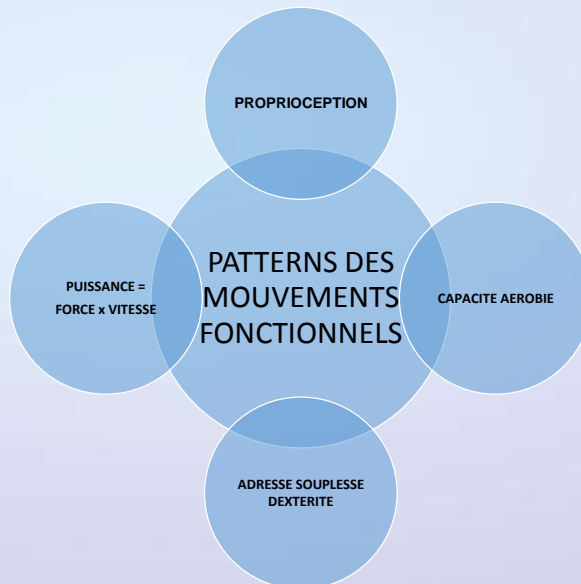
C-Test > 100° (*Marc T, KS, 2008, Thomazeau H, RCO, 2014*)

Tests tendineux –



V - Qualités physiques requises pour la pratique des APS

Blessure ou chirurgie
=
Altérations
de ces qualités
(*Ceroni, J Pediatr Orthop, 2010*)



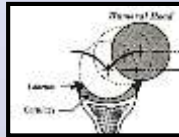
Modifié d'après Manske R, Sports Health, 2013

Fonction de l'épaule

- Réduquer dans la fonction : Pousser/Tirer, chuter, lancer

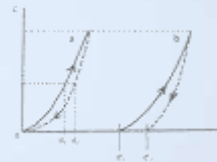


- Stabilité du segment proximal (Kibler, Sports Med, 2006)
- Contraction musculaire anticipatrice ou réactionnelle ?
- Concept de concavité/compression (Lipitt, J Shoulder Elbow Surg, 1993)

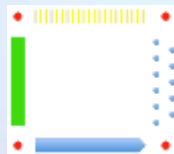


VI - Déroulement d'une séance au stade en 4 étapes

- **Echauffement**
(modification de l'hystérésis tendineux)



- **Parcours moteurs**



- **Jeu des 3 familles**
(pousser/tirer, chuter, lancer)



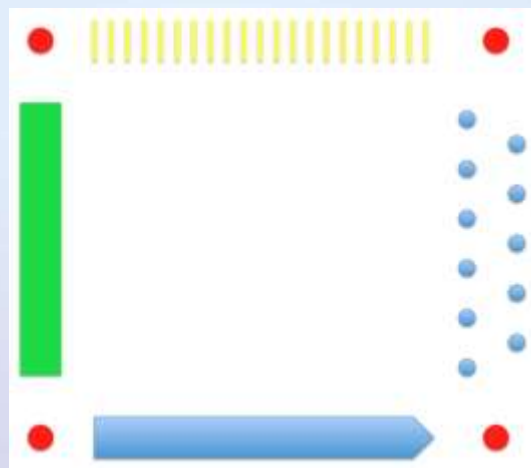
- **Retour au calme**
(étirements passifs de fin de séance)





9^{ème} Congrès de la SFRE, Montpellier 15-16 janvier 2016

PARCOURS MOTEUR



9^{ème} Congrès de la SFRE, Montpellier 15-16 janvier 2016

3 FAMILLES D' EXERCICE EN PROGRESSION (Circuit training)



POUSSER/TIRER



CHUTER



LANCER





9^{ème} Congrès de la SFRE, Montpellier 15-16 janvier 2016

CONCLUSION

- Calcul de la charge de travail (*Foster, Med Sci Spots, 1998*)
- Quand, comment, pour quels résultats?
- Return to play: model de Matheson (*Matheson GO, Clin J Sport Med, 2011*)
- Validation d' un protocole
- Notions transférables aux autres pathologies de l' appareil locomoteur

9^{ème} Congrès de la SFRE, Montpellier 15-16 janvier 2016



MERCI
POUR VOTRE ATTENTION

www.reeducspe.com
p-a.terrasse@reeducspe.com
t.marc@reeducspe.com

Paul Albert TERRASSE
 Kinésithérapeute
 Préparateur Physique



Thierry MARC