



# Pubalgie

## Traitement de base

## Léopold Busquet



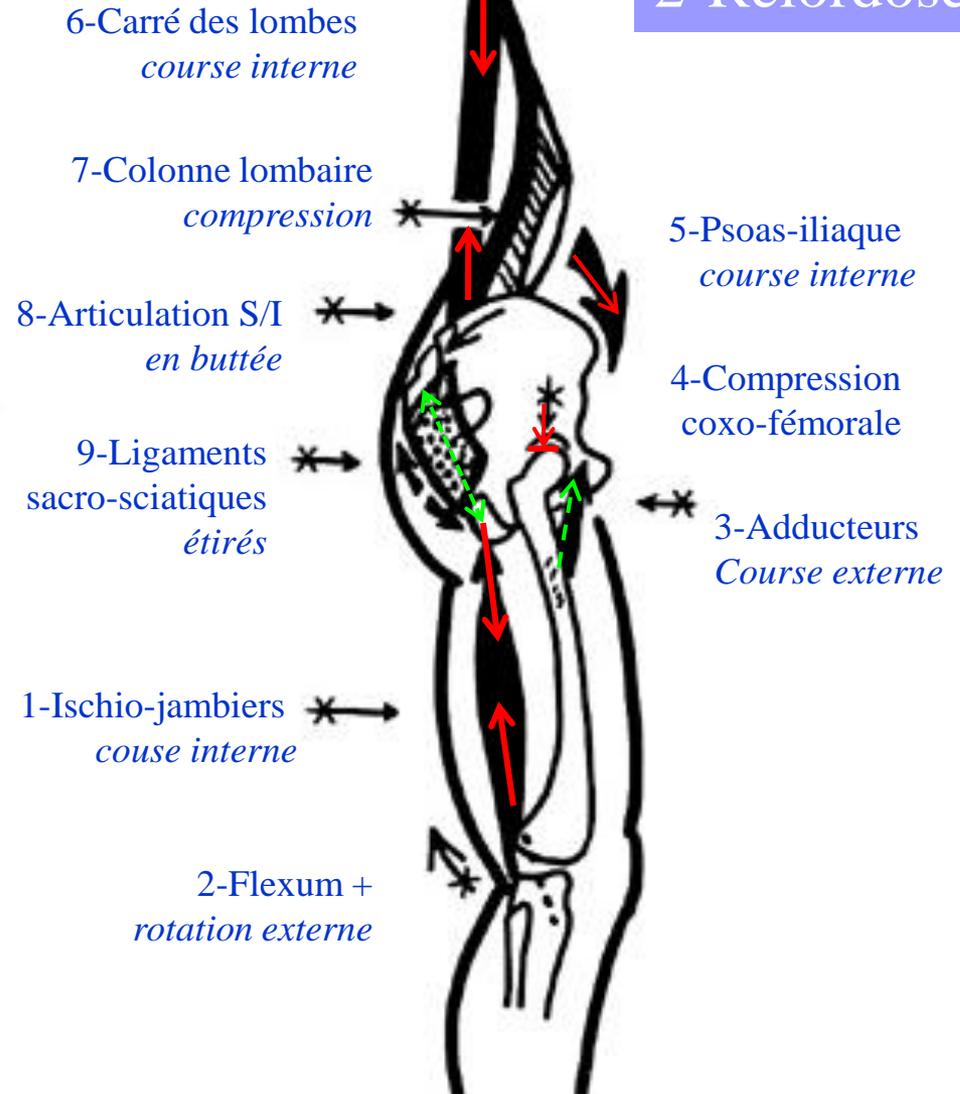


# 1- Délordose



**Surprogrammation**  
des ischio-jambiers:  
*activité sportive*

# 2-Relordose





# TRAITEMENT DE LA PUBALGIE PROTOCOLE DES CHAÎNES

- I. TRAVAIL EXCENTRIQUE - *BUT* : RELACHEMENT
- II. TRAVAIL ISOMETRIQUE - *BUT* : ANTALGIQUE
- III TRAVAIL EXCENTRIQUE - *BUT* : RECUPERATION  
FONCTIONNELLE



# I. TRAVAIL EXCENTRIQUE

*BUT : RELACHEMENT*

Ischio-jambiers / Carré des lombes / Psoas-iliaques :  
*muscles surprogrammés en course interne*

1 - Posture excentrique IJ – C d L 5'

2 - Posture excentrique du Psoas 2' x 2 (de chaque côté)











## II. TRAVAIL ISOMETRIQUE

*BUT : ANTALGIQUE*

Adducteurs / Pyramidaux/Abdominaux  
*muscles victimes surprogrammés en course externe*

- 3- Posture isométrique des adducteurs 10''-10''-10 fois
- 4- Posture isométrique des abducteurs et pyramidaux 10''-10''-10 fois
- 5- Posture isométrique des abdominaux :
  - CF 10''-10''-10 fois (Chaîne de Flexion)
  - CCF 10''-10''-10 fois (Chaîne Croisée Fermeture.)





11 6 2003





11 e 5003





11 6 2003





11 8 2003



### III TRAVAIL EXCENTRIQUE

*BUT : RECUPERATION FONCTIONNELLE*

*Adducteurs / Pyramidaux/ Abdominaux  
muscles surprogrammés en course externe*

6- Posture excentrique des adducteurs :

*position assise : 2'x 2 - position debout : 2'*

7- Posture excentrique du pyramidal g et d : 2'x 2

8- Posture excentrique des abdominaux : CF – CCF





11 6 2003





11 6 2003







11 6 2003





11 6 2003





- Reprise de l'entraînement
- Problèmes à la reprise





*« Au début en allant tous les jours à la muscu, j'avais l'impression d'avoir des cuisses et des épaules énormes. Je suis gainé comme jamais. »*

A force de lever de la fonte et de travailler les abdos, D. (international de rugby) s'inquiète d'un début de pubalgie.....

Journal L'Equipe 28/03/2010





- **Alimentation**

- **Élimination**

- **Biologie** →

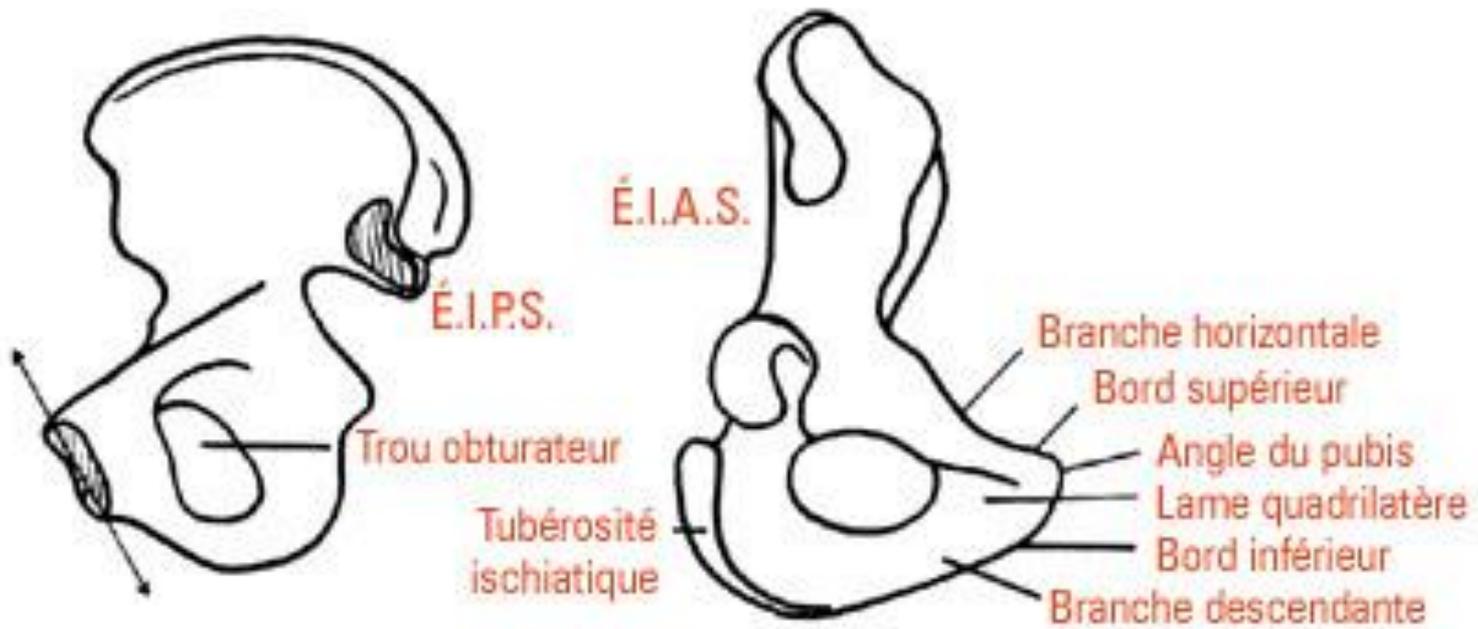
*Médecin nutrithérapeute*

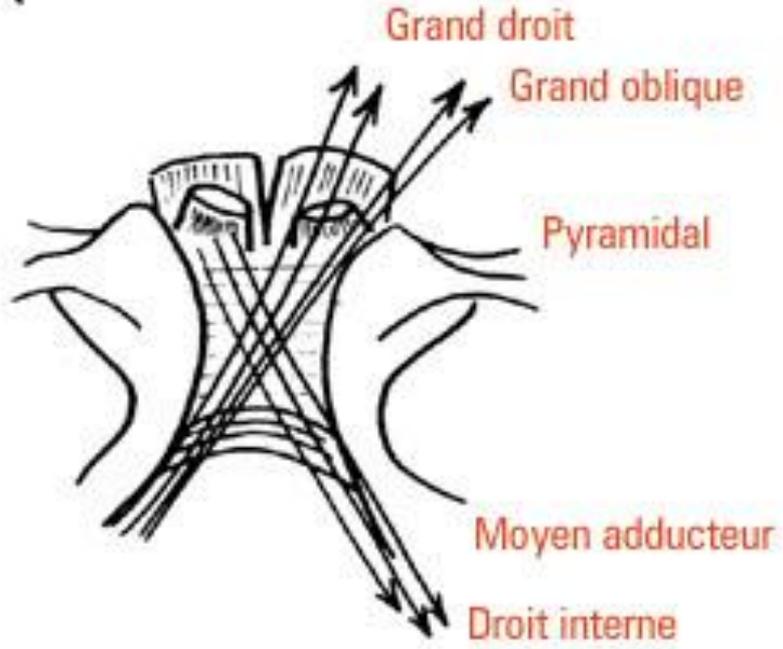
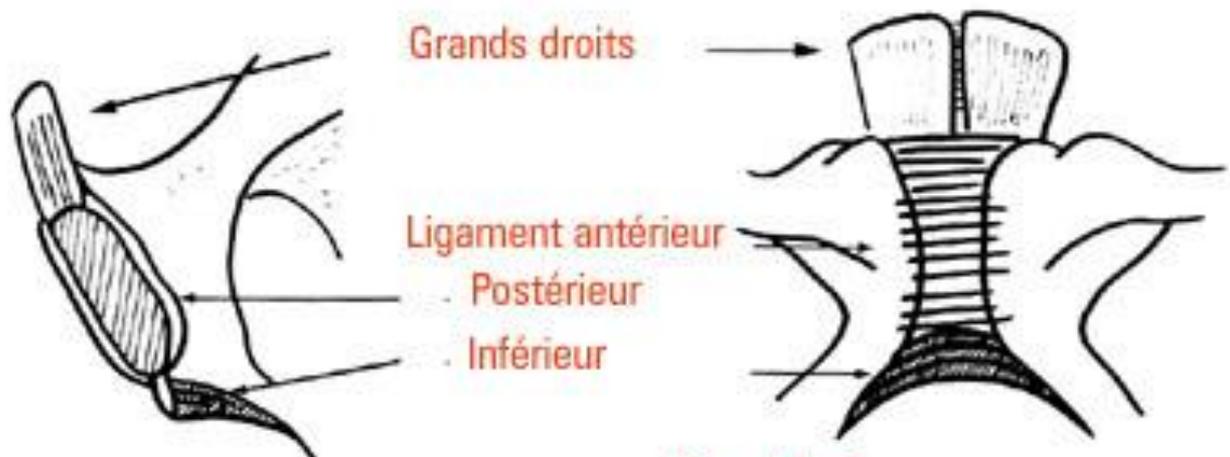


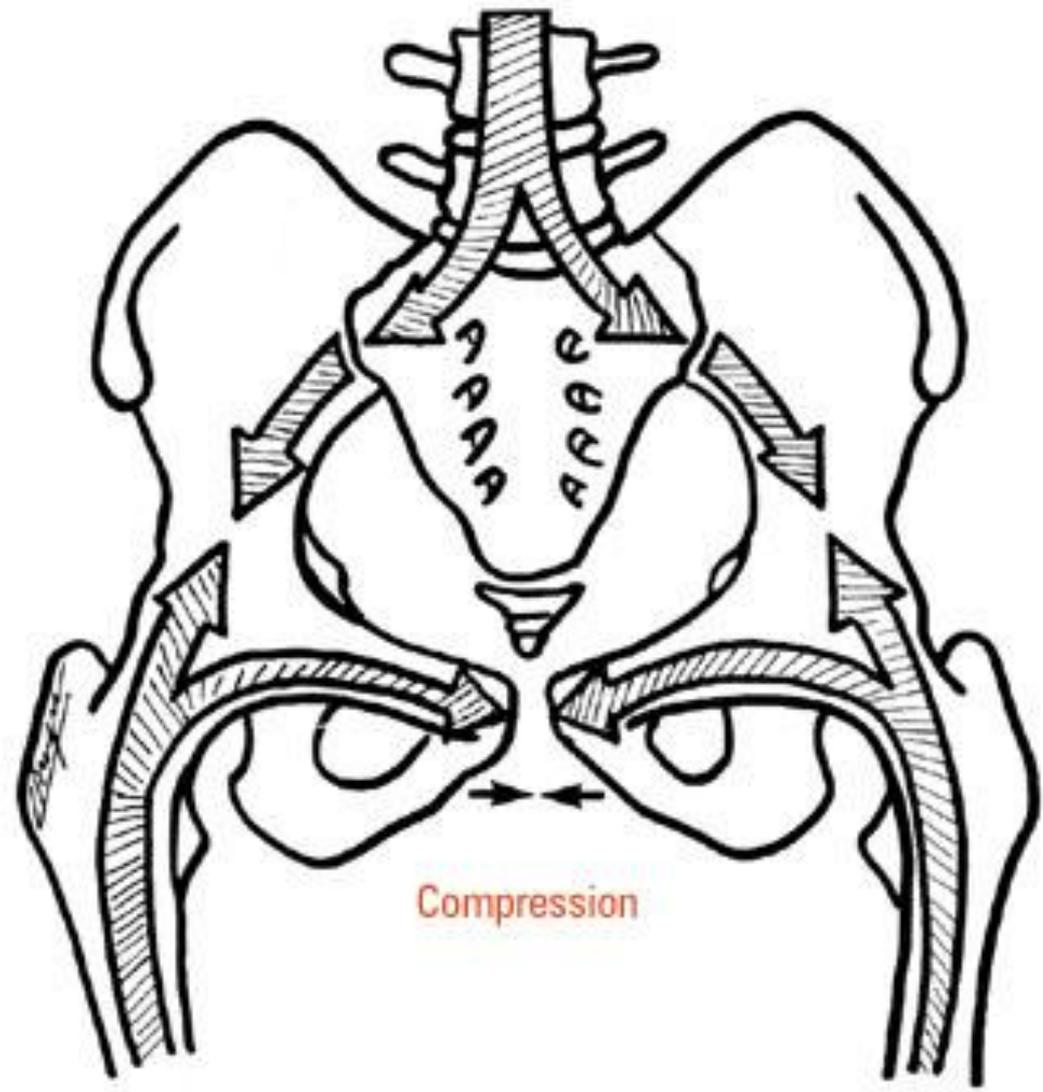


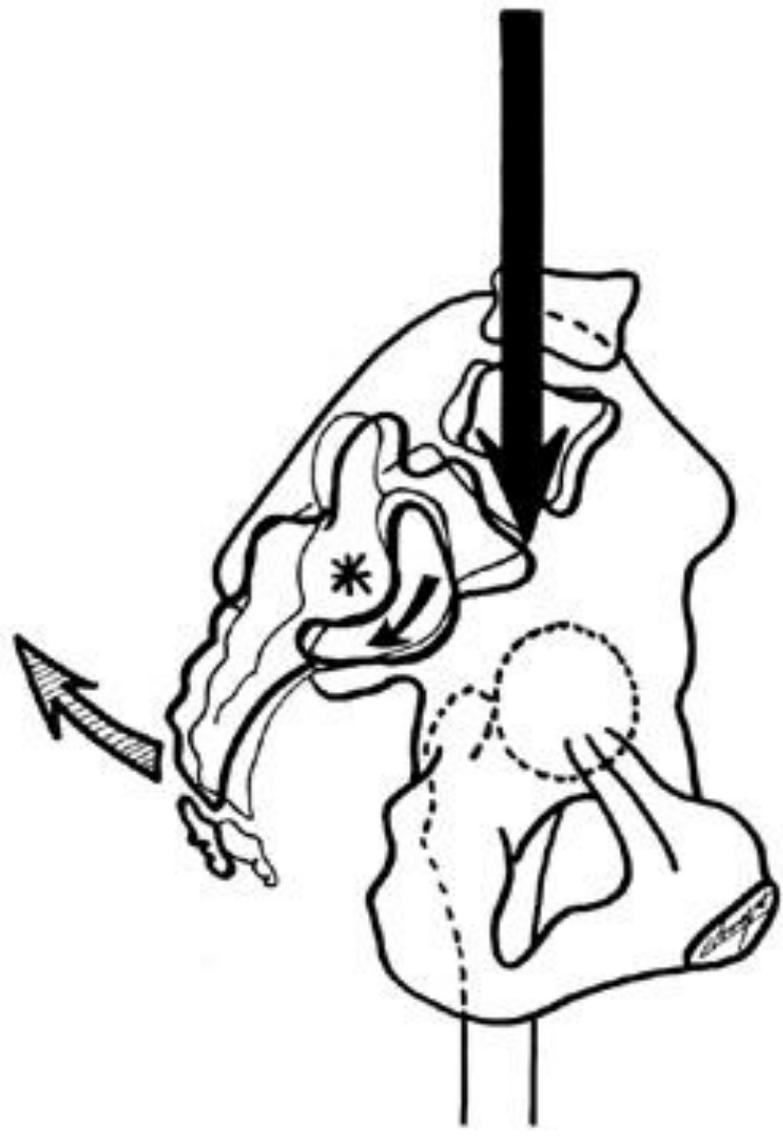
# FIN

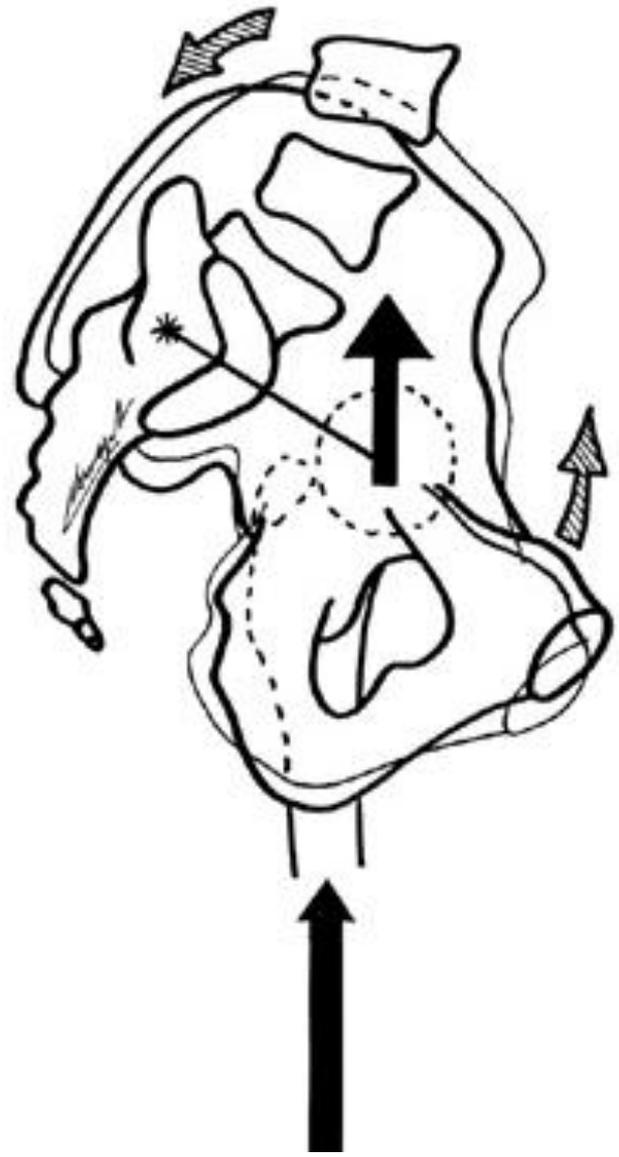


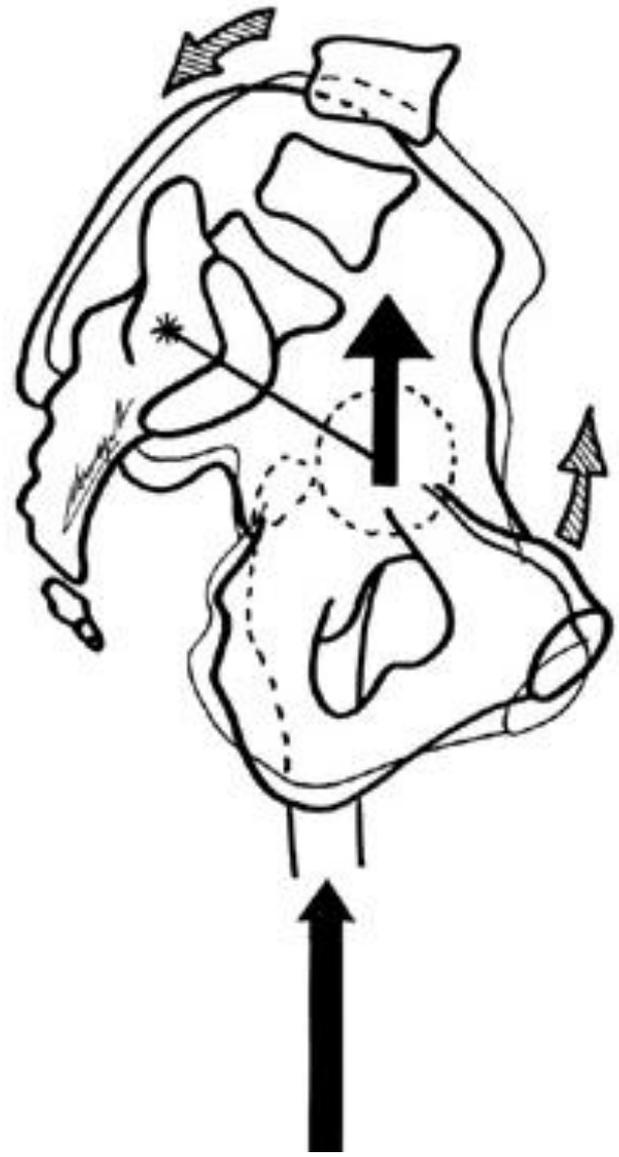


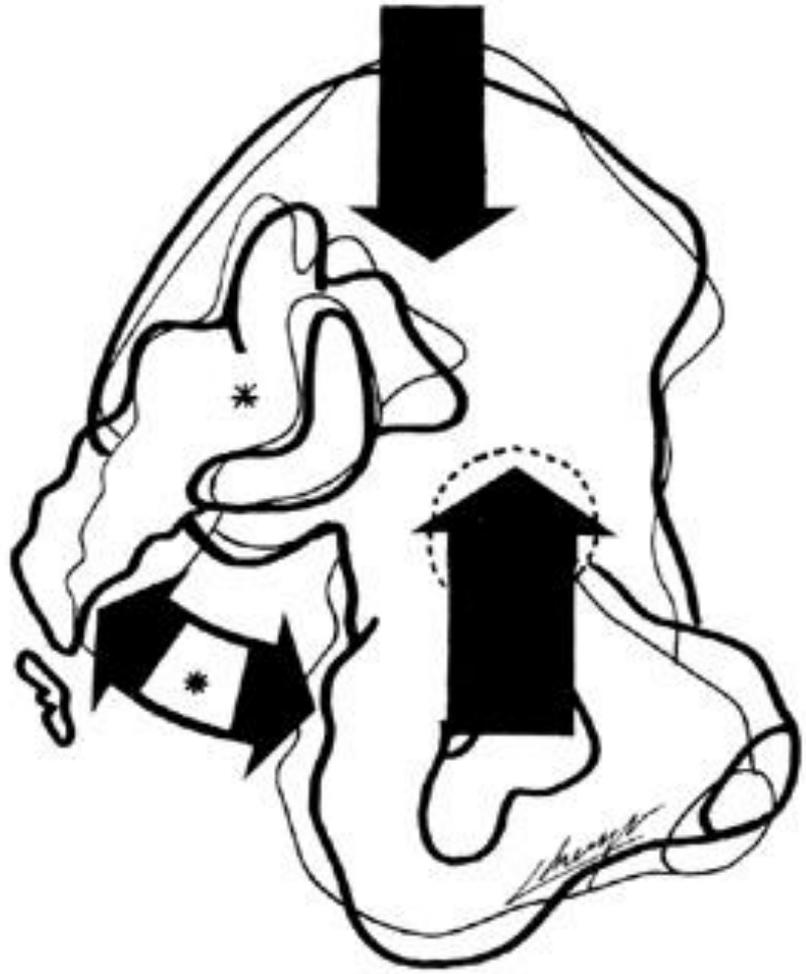


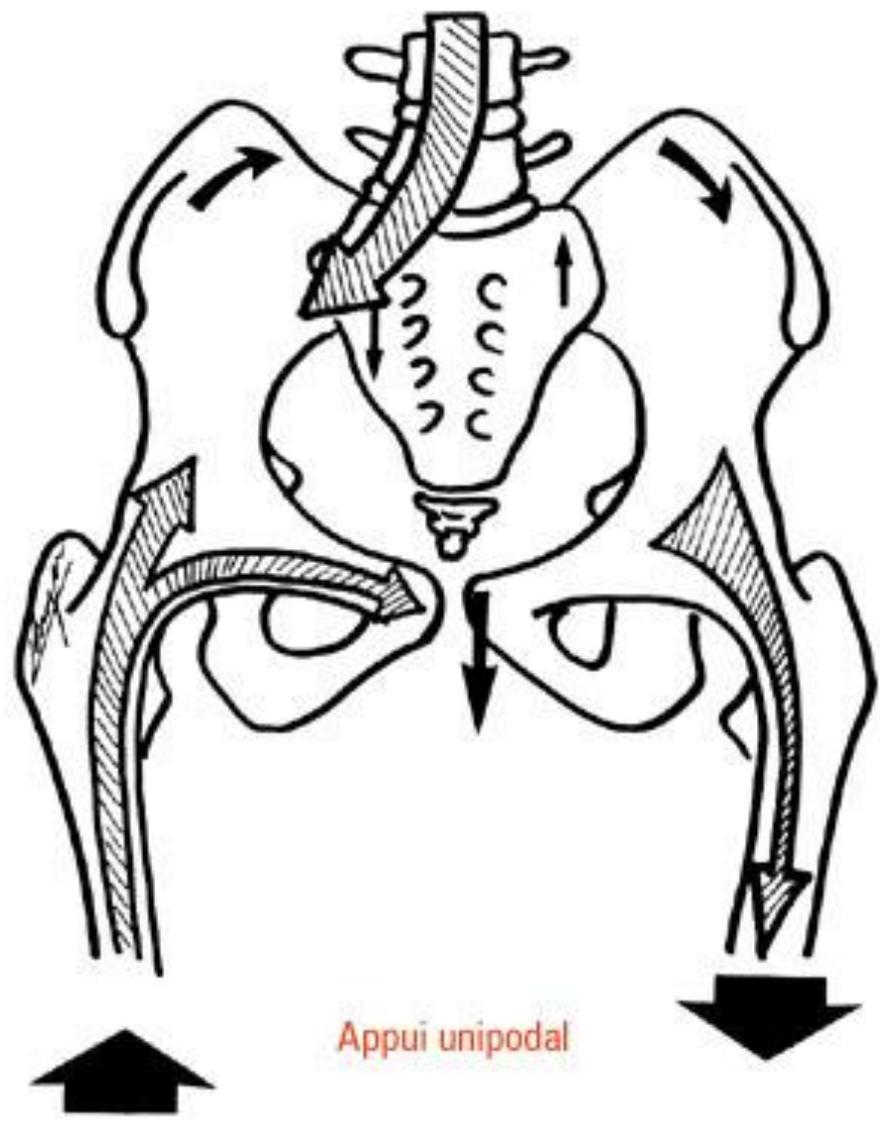








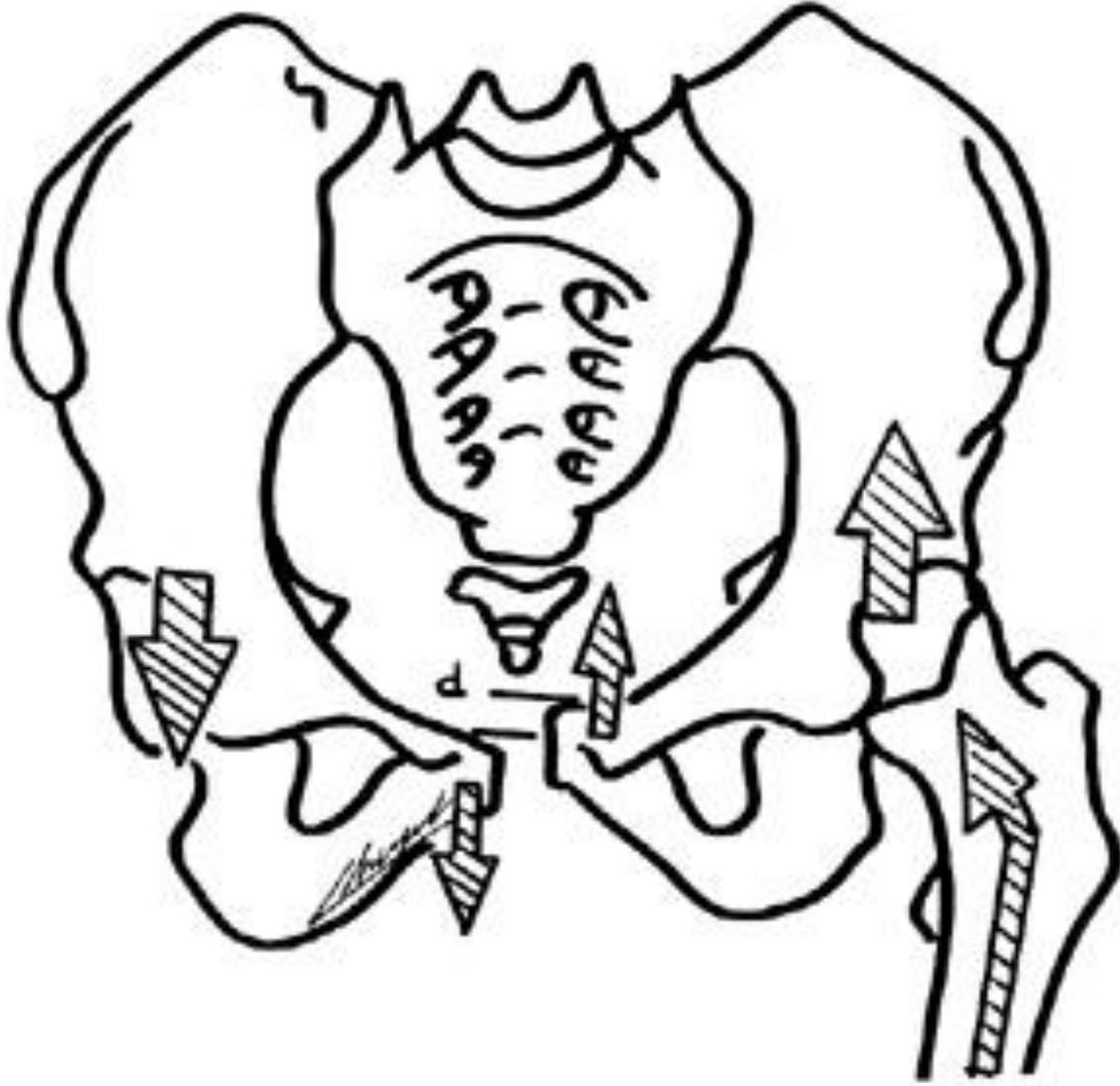


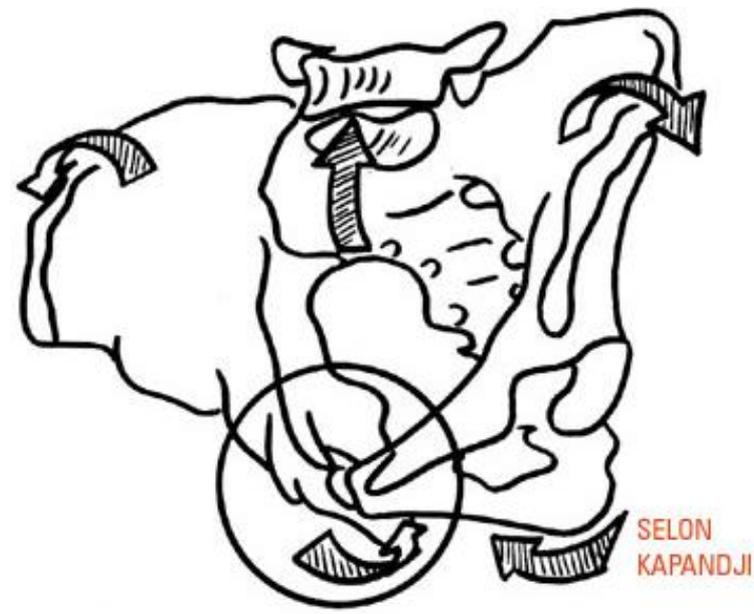


Appui unipodal



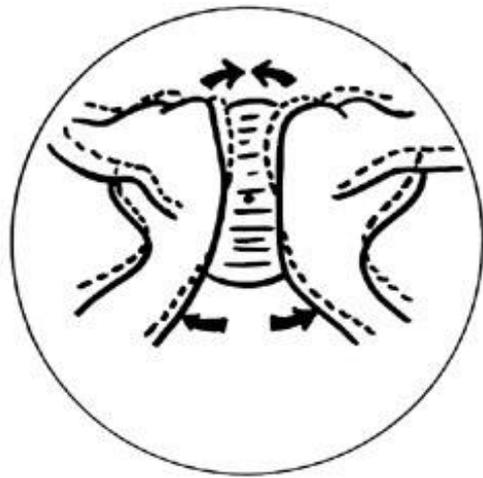


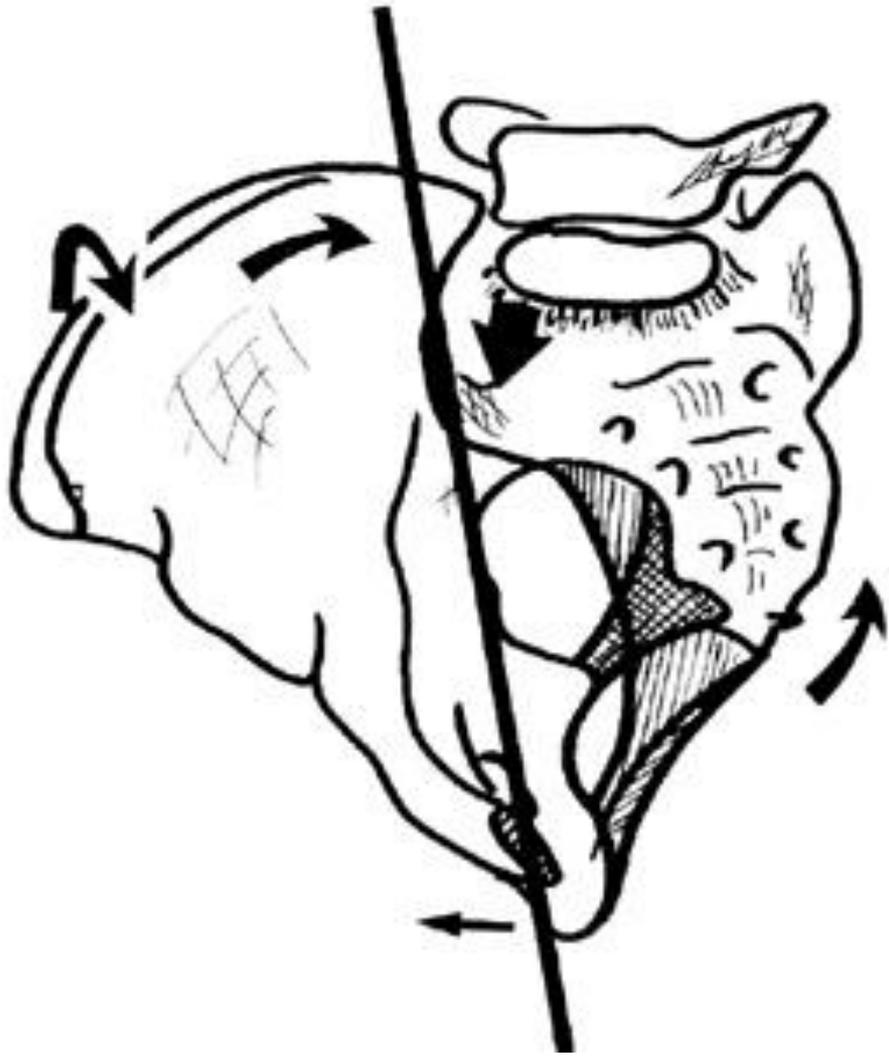






SELON  
KAPANDJI

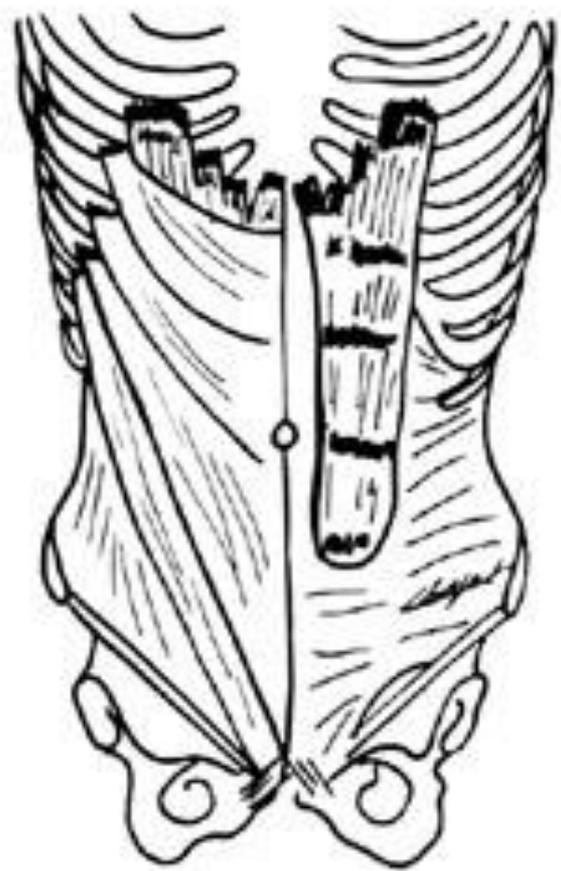








Grands droits  
Grands obliques  
Transverse  
Petits obliques





SELON  
KAPANDJI



