



La rééducation du syndrome pubalgique du sportif.

Jean-Michel Grand :

Kiné du XV de France (2007-2011).

Kiné des Dragons Catalans.

Ostéopathe DO.

Master 2 Recherche Motricité, Performance,
Santé.

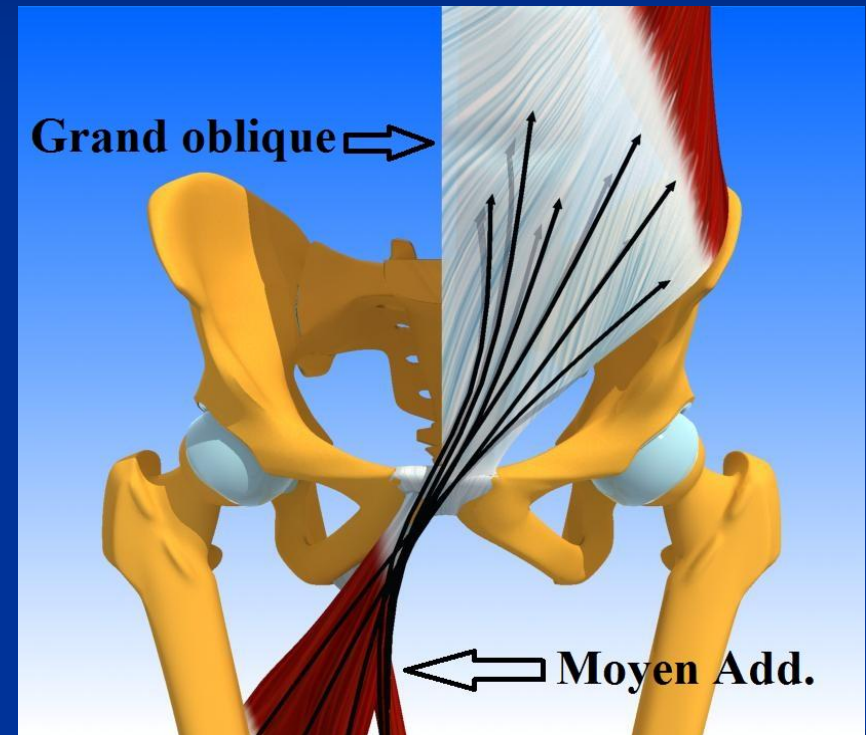
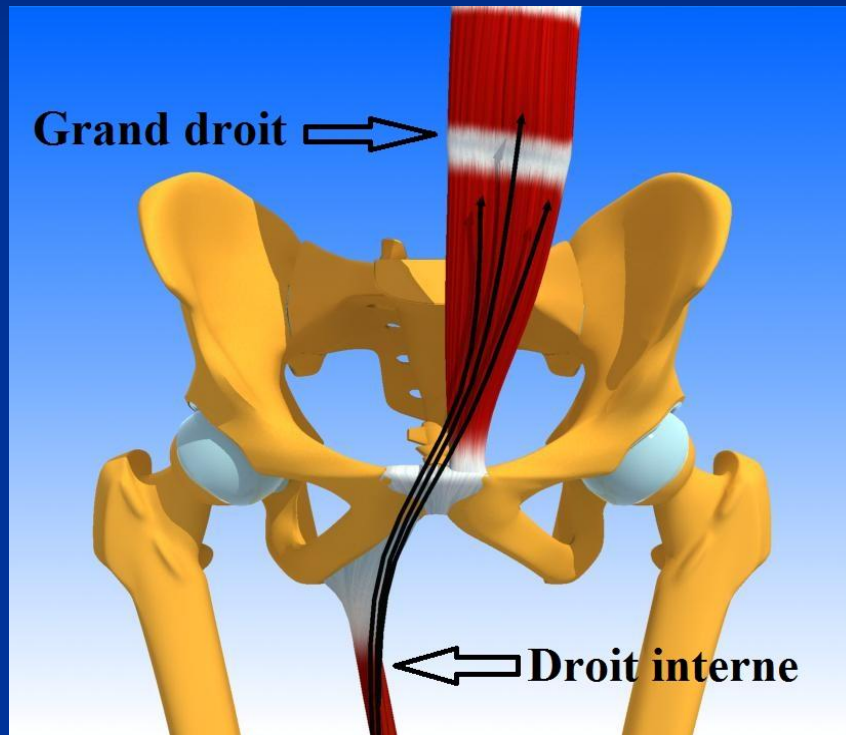
L'exemple du rugbyman



Centre paramédical PERFORME, Ste Marie la Mer (66).

BIOMECANIQUE

les Chaines LPFC



Contraintes mécaniques symphysaires

En Appui unipodal:

-
-
-



Bilan des déséquilibres péri-pelviens

2 types de déséquilibres musculaires pathogènes:

- Déséquilibre péri-pubien (CLPFC). (Défaillance du verrouillage pubien).
- Déséquilibre péri-coxal (3 plans). Hypo-mobilité de hanche et hypermobilité SP Compensatrice

Bilan des déséquilibres péri-pelviens

Etude Lou rugby (2011)

Les déséquilibres autour de la SP :

- Faiblesse des adducteurs ($p=0.035$). Hockey : Tyler et al. (2001)

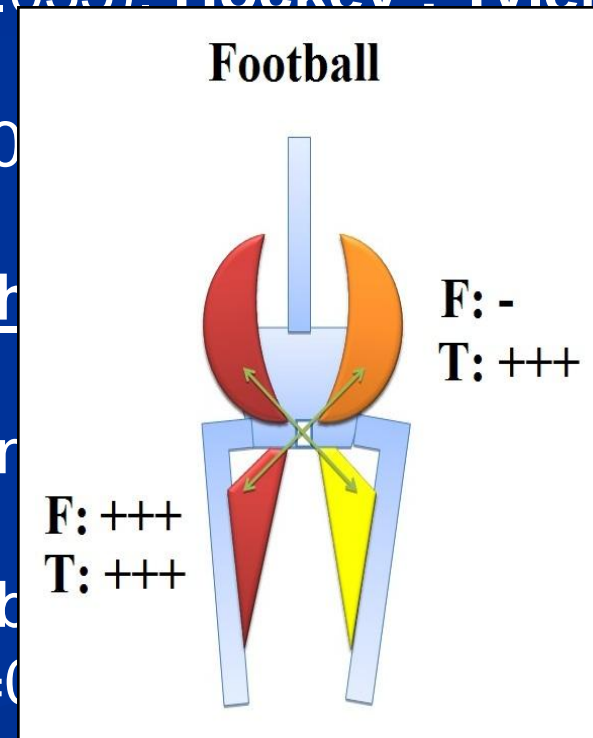
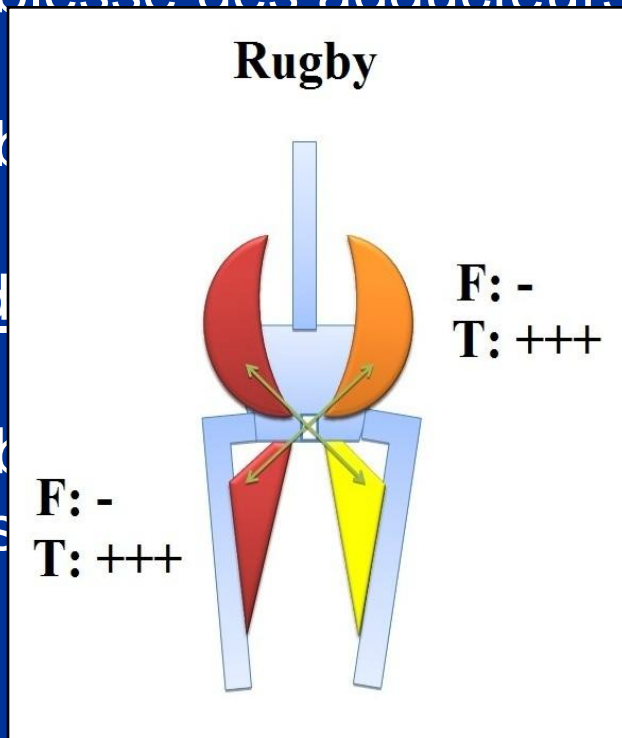
(2001)

- Faiblesse des adducteurs

Les déséquilibres

- Mobilité

- Déséquilibres



Phases du Traitement

Reconditionnement (6 à 8 semaines)

Phase 1: (0-3 sem) Réadaptation (repos sportif)

Phase 2: (3-5 sem) Réathlétisation

Phase 3: (5-6 sem) Réentraînement

Les axes principaux de la rééducation

- Douleur.
- Identification et correction des déséquilibres musculaires péri-pelviens.
- Apprentissage du verrouillage pubien.
- Proprioception du bassin.
- Eveil des mécanismes d'amortissement de la course.
- Programme progressif de reprise de course.

TECHNIQUES SEDATIVES

Massages des fascias abdominaux

APRENTISSAGE VERROUILLAGE PUBIEN



DISSOCIATION LOMBO PELVI FEMORALE



MOBILITE DES HANCHES

(Assouplissement muscles péri-coxaux)



MOBILITE DES HANCHES

Auto étirements



RENFORCEMENT ADDUCTEURS



SYNERGIE ABDOMINAUX ET ADDUCTEURS (CLPFC)



RENFORCEMENT PAR CHAÎNES

Chaînes Croisées



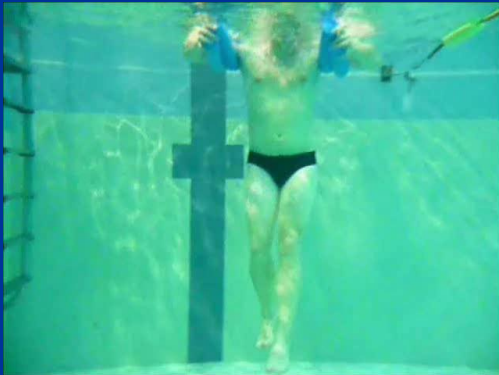
SYNERGIE VERROUILLAGE PUBIEN + ADDUCTEURS



Protocole de Pau-Toronto



TRANSPOSITION DANS L'ACTIVITE (Protocole piscine)



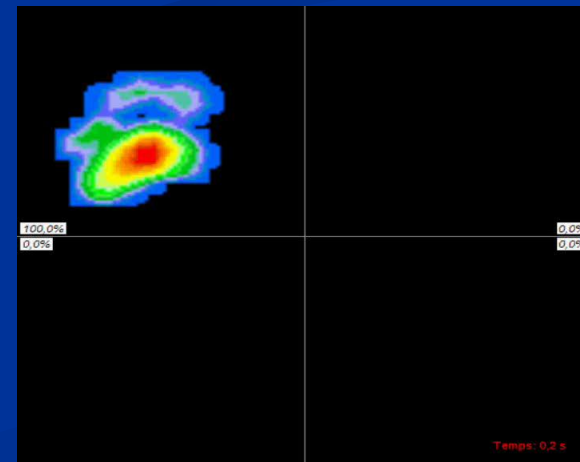
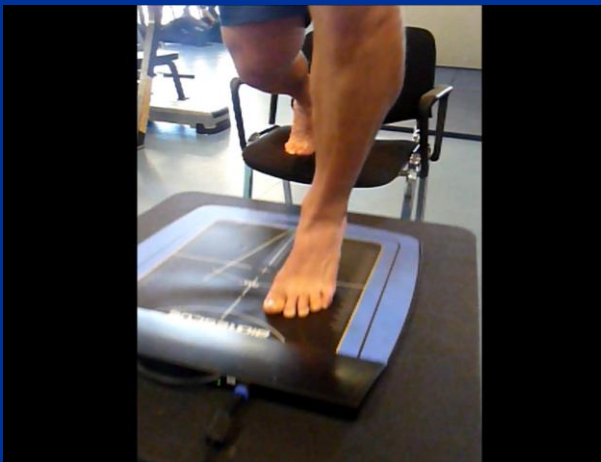
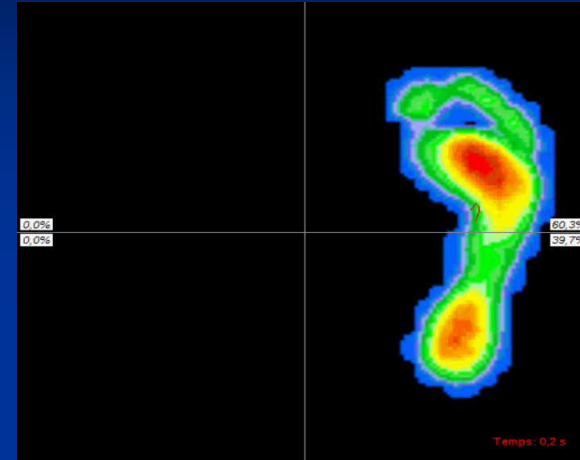
LE SLIDE



CORRECTION DES TECHNOPATHIES



Eveil des mécanismes d'amortissement



CONCLUSION

REEQUILIBRER

VERROUILLER LE PUBIS

LIBERER LES HANCHES

OPTIMISER LE CONTRÔLE DU BASSIN

CORRIGER LES TECHNOPATHIES

TRANSPOSER DANS L'ACTIVITE

CONCLUSION

