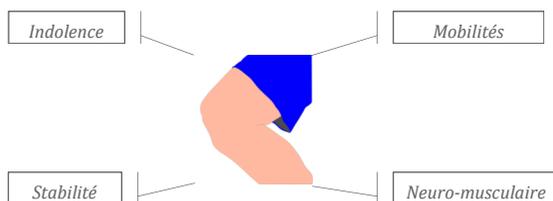


## POURSUITE DES AUTO-ÉTIREMENTS



## REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES / RETOUR SUR TERRAIN

### INDICATEURS DE REPRISE:



### Le saviez-vous?

Un joueur de sport professionnel retrouve ses performances sportives compatibles avec la compétition en moyenne entre 11 et 12 mois après l'intervention.

### ACTIVITÉS DANS L'AXE:

À **3-4 mois**, si les indicateurs sont au vert, vélo, natation et footing peuvent s'envisager progressivement.

### ACTIVITÉS PIVOT / CONTACT:

- À **6-8 mois**, si les indicateurs sont au vert, le retour à l'entraînement peut s'envisager. C'est une **reprise de sensation**, sans notion de performance.
- Des phénomènes douloureux, une certaine raideur articulaire ne sont pas anormaux à cette période, et peuvent décaler le retour au jeu.
- La reprise de la **compétition** sera envisagée entre **8 et 12 mois** selon le niveau de pratique et le type de sport.

## GUIDE DE RÉÉDUCATION APRÈS GREFFE DU LCA AVEC LES ISCHIO-JAMBIERS OBJECTIFS DE LA PHASE 3 (DE J90-120 à J6-8 mois)

**ADAPTER LA RÉÉDUCATION  
AU « DÉSIR » SPORTIF ET À L'ÂGE DE CHACUN.**

### Musculaires

- RENFORCEMENT DES ISCHIO-JAMBIERS
- RENFORCEMENT GLOBAL DU MEMBRE INFÉRIEUR
- POURSUITE DES ÉTIREMENTS

### Fonctionnels

- REPRISE PROGRESSIVE DE LA COURSE À PIED, après validation médicale
- PROPRIOCEPTION DYNAMIQUE
- COORDINATION ET MOTRICITÉ

### Réathlétisation / Retour au sport

- RÉHABILITATION À L'EFFORT / ENDURANCE / CARDIO
- ENTRETIEN MUSCULAIRE GLOBAL
- RÉAPPRENTISSAGE DU GESTE SPORTIF

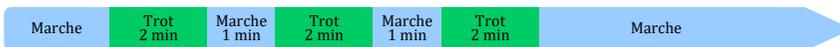
### Travail proposé par :

## LA REPRISE DE LA COURSE DOIT ÊTRE PROGRESSIVE

- Reprendre ses **sensations**, amener progressivement le genou à **tolérer** les chocs et les cycles inhérents à la course à pieds.
- À **3-4 mois** : la reprise du **trot** peut se faire selon le schéma suivant. Pendant un cycle de marche rapide ( $\approx 6\text{km/h}$ ) d'une **vingtaine de minutes**, on intercale 3 fois 1 minute de trot, espacée d'1 minute de marche:



- Votre patient(e) doit « écouter » son genou pendant la mise en stress et le lendemain. Penser à la récupération (repos).
- Augmenter progressivement le temps de trot en diminuant le temps de marche.



...



- Une fois les 20 minutes de **trot acquises sans douleur**, sur plat, la vitesse pourra être augmentée progressivement pour devenir du **footing**.
- À **5-6 mois** : Les variations de rythme, les changements de direction (larges, puis courts), la nature du terrain (souple/dur, stable/instable), et les dénivelés pourront être introduits, progressivement.
- Puis, « **dynamiser** » progressivement la course par des montées de genou, et amener le talon à la fesse (si la mobilité est totale).
- Augmenter la vitesse jusqu'au **sprint**.

## PROPRIOCEPTION / APPUIS / COORDINATION / MOTRICITÉ

Vous trouverez sur les sites ci-dessous une proposition d'exercices à **réaliser** à votre cabinet. Ils pourront compléter ceux que vous connaissez.



<https://www.youtube.com/channel/UCbJjMLctucm98SE-IDann1g>  
[www.lyon-ortho-clinic.com](http://www.lyon-ortho-clinic.com)  
[www.cks-lyon.com](http://www.cks-lyon.com)  
[www.centrevallmy.com](http://www.centrevallmy.com)  
[www.cabinet-de-kinesitherapie-et-balneotherapie.business.site](http://www.cabinet-de-kinesitherapie-et-balneotherapie.business.site)  
[www.osteo-kine-lyon5.fr](http://www.osteo-kine-lyon5.fr)



## LA MUSCULATION DES ISCHIO-JAMBIERS AU CABINET

### Réhabilitation et prévention.

Il faut désormais « **mécaniser** » la cicatrice et **réhabiliter** le muscle.



- Le **renforcement** sollicite les IJ dans toutes leurs fonctions (contrôle du bassin, flexion du genou, contrôle de l'extension du genou, extension de hanche).
- Le travail de **prévention** des blessures des IJ (foot, rugby, course de vitesse) doit être entrepris (travail excentrique et étirements).



## LA MUSCULATION EN CABINET OU EN SALLE

Vous trouverez sur les sites ci-dessous une proposition d'exercices à **réaliser** à votre cabinet. Ils pourront compléter ceux que vous connaissez.

<https://www.youtube.com/channel/UCbJjMLctucm98SE-IDann1g>  
[www.lyon-ortho-clinic.com](http://www.lyon-ortho-clinic.com)  
[www.cks-lyon.com](http://www.cks-lyon.com)  
[www.centrevallmy.com](http://www.centrevallmy.com)  
[www.cabinet-de-kinesitherapie-et-balneotherapie.business.site](http://www.cabinet-de-kinesitherapie-et-balneotherapie.business.site)  
[www.osteo-kine-lyon5.fr](http://www.osteo-kine-lyon5.fr)

Si vous ne possédez pas d'appareils de musculation, vous pourrez **superviser** le renforcement musculaire de votre patient en salle.

-> Privilégier la Chaîne Cinétique Fermée

-> **A NE PAS FAIRE: LEG EXTENSEUR**

