

Interval Training et rééducation après entorse grave du genou

CHRISTIAN GAL

Préface du
Professeur G. BOUSQUET
Avant-propos de
MICHEL HIDALGO

Précis pratiques de rééducation

ÉDITIONS FRISON-ROCHE

MJD 288
N° 167
01

Collection *Précis pratiques de rééducation*

Direction scientifique : YVES XHARDEZ

CHRISTIAN GAL

Main d'or 1989

Meilleur travail écrit en prévention et en kinésithérapie du sport

Interval training et rééducation après entorse grave du genou

Préface du Professeur GILLES BOUSQUET
(CHU de Saint-Étienne)



ISC 881 1/1

ÉDITIONS FRISON-ROCHE
18, rue Dauphine - 75006 Paris

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	9
PRÉFACE	11
AVANT-PROPOS	13
INTRODUCTION	15

CHAPITRE I

ANATOMO-PHYSIOLOGIE

RAPPELS ANATOMIQUES	21
La capsule	21
Le ligament latéral externe	21
Le ligament latéral interne	23
Les ligaments croisés	23
<i>Le ligament croisé postérieur ou postéro-interne</i>	23
<i>Le ligament méniséo-fémoral</i>	24
<i>Le ligament croisé antérieur ou antéro-externe</i>	24
<i>Précisions sur les ligaments croisés</i>	25
Le plan fibreux antérieur ou ligament antérieur	27
<i>Le plan profond capsulaire</i>	27
<i>Le plan moyen tendineux</i>	27
<i>Le plan superficiel aponeurotique</i>	28
Le plan fibreux postérieur ou ligament postérieur	28
La synoviale	29
Les points d'angle	30
RAPPELS PHYSIOLOGIQUES	31
Le système d'union central	31
<i>Le pivot central</i>	31
Physiologie méniscale	32
Synergie ménisques - pivot central	33

CHAPITRE II

TECHNIQUE CHIRURGICALE
LES DIFFÉRENTES INTERVENTIONS

LES GRANDS PRINCIPES	37
<i>Descriptifs opératoires</i>	41

CHAPITRE III

LES GRANDS PRINCIPES DE NOTRE MÉTHODE

GÉNÉRALITÉS	51
Les grandes divisions	53
Cinq phases schématiques	55
Règles d'or	56
Les buts	56
Postulatum	59
<i>La surcharge</i>	59
<i>Alternance travail/repos</i>	60
<i>Notion de progressivité</i>	60
<i>La spécificité</i>	61
<i>La quantité de travail</i>	61
<i>Principe de la périodicité de la charge de la rééducation</i>	61
Niveau d'aspiration, motivation et rééducation	62

CHAPITRE IV

LA RÉÉDUCATION

GÉNÉRALITÉS	67
Description des différentes phases de soins	68
<i>Kinésithérapie</i>	68
<i>Travail debout</i>	72
<i>Travail au sol</i>	73
<i>Bloc autonome des exercices musculaires généraux</i>	76
<i>Entrée en matière</i>	84
<i>Échauffement</i>	85
<i>Corps de la séance</i>	86
<i>Descriptif du "circuit" d'exercices</i>	87
Kinésithérapie	95
Programme des 3 ^{ème} , 4 ^{ème} , 5 ^{ème} et 6 ^{ème} semaines	110

Bloc des exercices généraux	126
Partie finale	129
<i>Conclusion</i>	151

CHAPITRE V
MISES AU POINT

LES ÉTIREMENTS	155
Période dite de fragilisation	156
Période dite de consolidation	157
LES CONTENTIONS	161
Place du strapping du genou dans notre rééducation	162
NOTIONS DE DIÉTÉTIQUE POSTOPÉRATOIRE	171
<i>Équivalences</i>	177
<i>Menus</i>	180

CHAPITRE VI
LES COMPLICATIONS

GÉNÉRALITÉS	191
Les complications locales	192
<i>Lésions d'ordre dystonique musculaire</i>	192
<i>Lésions des insertions</i>	193
<i>Lésions ab-articulaires, type kyste</i>	195
<i>Lésions d'origine intra-articulaire</i>	196
<i>Lésions capsulo-ligamentaires</i>	198
<i>Lésions neurologiques périphériques</i>	200
<i>Problèmes circulatoires</i>	201
PROBLÈMES PARTICULIERS	203
LES COMPLICATIONS À DISTANCE	206
CONCLUSION	213

POSTFACE

TÉMOIGNAGES	217
BIBLIOGRAPHIE	223