

J. BUCHBAUER / K. STEININGER

Techniques  
de  
RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
en  
RÉÉDUCATION

---

Traumatologie du sport  
Pathologie de l'appareil locomoteur



34319

MALOINE

J. BUCHBAUER / K. STEININGER

M0951/2

34319  
②

# Techniques de RENFORCEMENT MUSCULAIRE en RÉÉDUCATION

Traumatologie du sport  
Pathologie de l'appareil locomoteur



34319

Traduit et adapté de l'allemand  
par le Docteur Georges Pech et par le Docteur Christophe Prudhomme

MALOINE

# Sommaire

Introduction .....	1
Recommandations générales .....	2
Les tableaux cliniques .....	4
Cas particulier : intensité de l'entraînement dans le domaine de la prévention .....	6
<b>I. Description des exercices .....</b>	<b>9</b>
<b>II. Les différentes lésions et leur prise en charge .....</b>	<b>63</b>
<b>Lésions au niveau de la nuque, des épaules et du dos .....</b>	<b>64</b>
1. Traumatisme par hyperflexion/hyperextension du rachis cervical ou syndrome cervical post-traumatique (« coup du lapin ») .....	64
2. Hernie discale au niveau du rachis lombaire (post-chirurgical) .....	73
3. Hernie discale au niveau du rachis lombaire (traitement orthopédique) et protrusion discale .....	82
4. Spondylarthrose, spondylolisthésis et maladie de Scheuermann .....	89
5. Scoliose .....	97
6. Luxation de l'épaule et épaule instable .....	105
7. Fracture de la clavicule .....	114
8. Luxation acromio-claviculaire .....	119
9. Luxation sterno-claviculaire .....	127
10. Fracture de l'omoplate .....	132
11. Rupture du tendon du long biceps .....	138
12. Tendinite du sus-épineux .....	143
<b>Lésions des membres supérieurs .....</b>	<b>150</b>
13. Fracture de l'humérus .....	150
14. Fracture et luxation du coude .....	157
15. Ostéochondrite disséquante du coude (après traitement orthopédique ou après une intervention chirurgicale) .....	164
16. Épicondylite du coude (« tennis elbow ») .....	171
17. Épitrôchléite du coude (pathologie du lancer à bras cassé) .....	177
18. Fracture du radius (fracture de Pouteau-Colles) .....	183
19. Lésions des os du carpe et du métacarpe; lésions des doigts .....	187
<b>Lésions des membres inférieurs .....</b>	<b>188</b>
20. Coxarthrose .....	188
21. Fractures du bassin .....	196

22. Luxation de la hanche .....	197
23. Fracture du col du fémur .....	199
24. Fracture du fémur .....	200
Lésions musculaires (déchirures) au niveau du membre inférieur .....	206
25. Rupture des adducteurs .....	206
26. Rupture du muscle droit antérieur .....	213
27. Rupture du muscle psoas iliaque .....	220
28. Rupture du muscle grand droit de l'abdomen .....	226
29. Rupture du tendon du quadriceps .....	233
30. Rupture du muscle biceps crural .....	240
31. Rupture des muscles demi-membraneux ou demi-tendineux .....	246
32. Gonarthrose .....	253
33. Genou instable .....	260
34. Fractures du genou .....	261
35. Lésions du ligament latéral interne .....	262
36. Lésions du ligament latéral externe .....	268
37. Lésions des ménisques .....	274
38. Lésions du ligament croisé antérieur .....	275
39. Lésions du ligament croisé postérieur .....	282
40. Fracture de la rotule .....	288
41. Luxation de la rotule .....	294
42. Chondromalacie rotulienne .....	300
43. Tendinite de la pointe de la rotule (« <i>umper's knee</i> ») .....	307
44. Maladie d'Osgood-Schlatter .....	314
45. Tendinite de la patte d'oie .....	315
46. Tendinite de la bandelette de Maissiat .....	322
47. Tendinite du biceps crural (au niveau de son insertion sur le péroné) .....	329
48. Fractures de jambe .....	336
49. Rupture du muscle triceps sural (gastrocnémien) .....	341
50. Tendinite du jambier antérieur .....	347
51. Rupture du tendon d'Achille .....	351
52. Cheville instable (au niveau de l'articulation tibio-tarsienne) .....	359
53. Fractures de la cheville (au niveau de l'articulation tibio-tarsienne) .....	365
54. Rupture du ligament péronéo-astragalien .....	366
55. Traumatismes et lésions dus à une sollicitation excessive du pied .....	372

## *Techniques de renforcement musculaire en rééducation*

Peut-on améliorer la prise en charge médicale des traumatismes et de diverses pathologies de l'appareil locomoteur à l'aide d'un renforcement musculaire programmé?

Les auteurs ont de bonnes raisons de répondre « oui » en suggérant des modules de rééducation soigneusement élaborés. Ils proposent, à partir d'une centaine d'exercices variés, des protocoles de vingt semaines chacun, adaptés à chaque cas particulier. Ces protocoles améliorent et/ou stabilisent les capacités fonctionnelles.

Les programmes d'exercices sont présentés de façon détaillée par :

- une iconographie et une description des positions initiales et finales de chaque exercice,
- des éléments précis concernant le nombre des répétitions et l'intensité des exercices,
- des conseils concernant l'hygiène de vie,
- des indications sur les moyens de contrôle des résultats.

Cet ouvrage fondé sur des éléments scientifiques, offre un outil adapté à tous les kinésithérapeutes, entraîneurs sportifs, médecins et professionnels travaillant dans le domaine de la rééducation.

Isbn : 2 224 02741 9



9 782224 027414