



Athlétique Club Ajaccien

____DEPARTEMENT MEDICAL____

LA PREVENTION DES PUBALGIES

Centre de Formation

Conférence du 23 janvier 2013 – Dr Gilles Testou
A l'attention des footballeurs du centre de formation



Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

PREVENTION PUBALGIE:

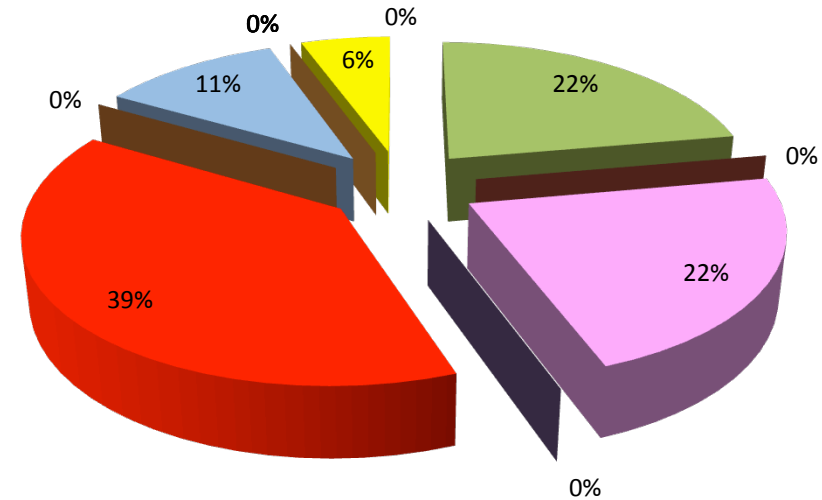




Athlétic Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

LOCALISATION DES ACCIDENTS MUSCULAIRES	
Total	18
Ischio-jambiers	4
Quadriceps	4
Adducteurs	7
Mollets	2
Paroi abdominale	0
Membres supérieurs	0
Autres	1



Bilan à mi-saison

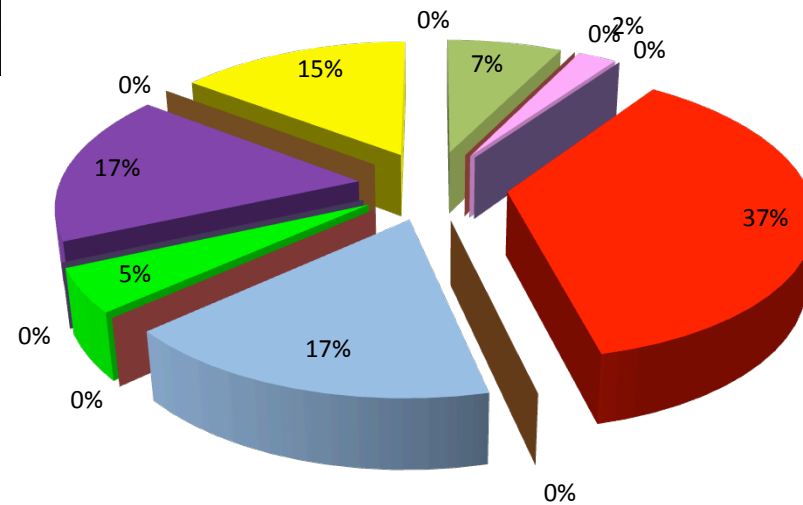


Athlétic Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

BLESSURES - LOCALISATIONS	
Total	41
Tête & Rachis	3
Membres supérieurs	1
Hanche, pubis & abdo	15
Cuisses	7
Mollets	2
Genoux	7
Chevilles & Pieds	6

Bilan à mi-saison



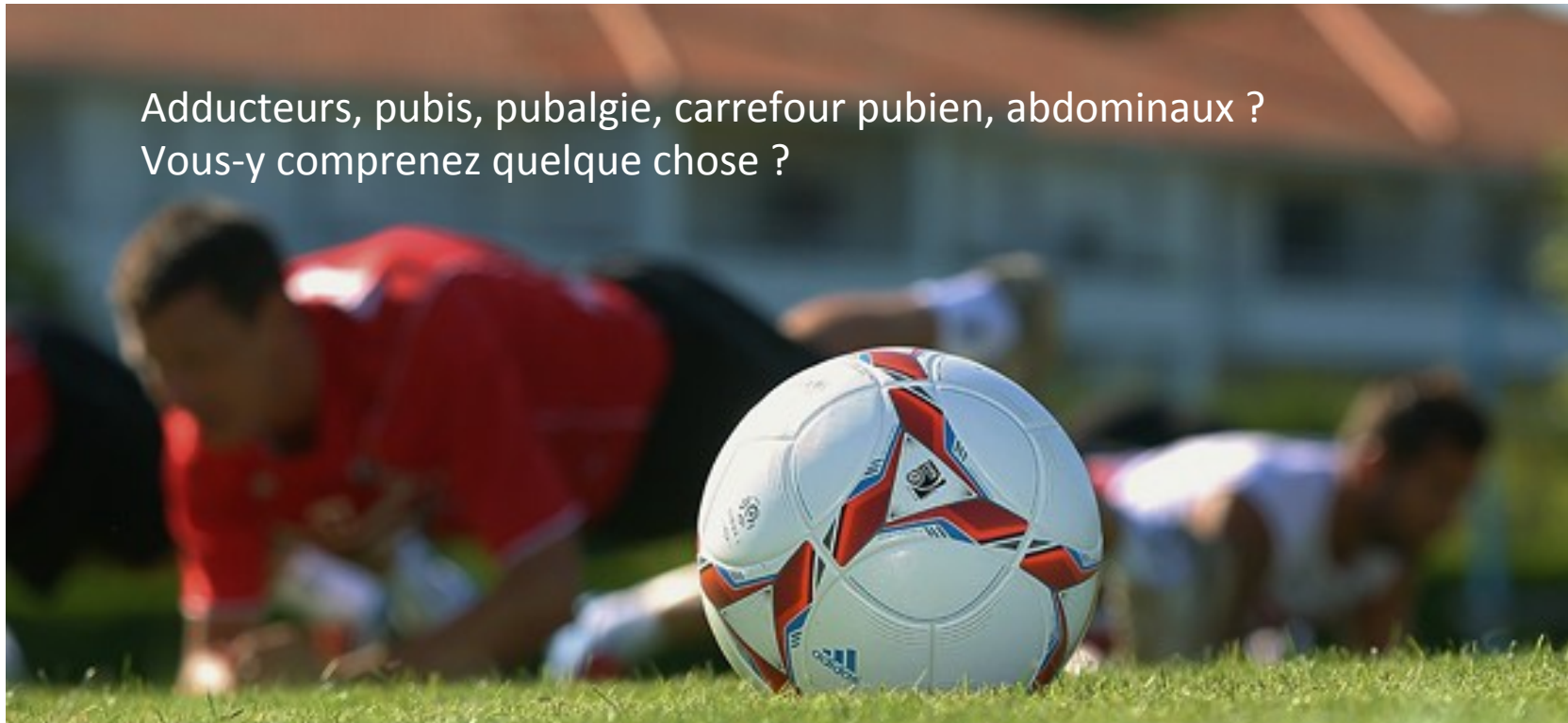


Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

PREVENTION PUBALGIE:

Adducteurs, pubis, pubalgie, carrefour pubien, abdominaux ?
Vous-y comprenez quelque chose ?





Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

PREVENTION PUBALGIE





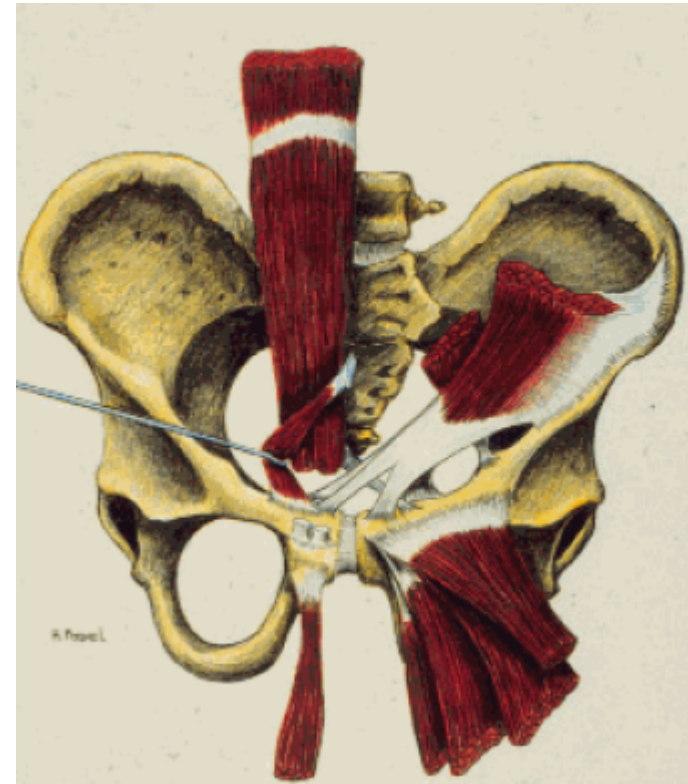
Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

C'est quoi la pubalgie ?



- MALADIE DES ADDUCTEURS
- FORME PARIETALE – SOUFFRANCE DU CANAL INGUINAL
- TENDINOPATHIE DES GRANDS DROITS
- OSTEO-ARTHROPATHIE PUBIENNE





Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

PREVENTION PUBALGIE:





Athlétic Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

Pourquoi ?

C'est incompréhensible pour vous
C'est du chinois
C'est notre salade !

事竟成 有志者

Déséquilibre musculaire, ?

Faiblesse moyen fessier ?

Déficit musculaire adducteurs ?

Mobilité de hanche réduite ?

Raideur chaîne antérieure (ilio-psoas, D fémoral) ?

ILMI ?

Quantifier antéversion du bassin

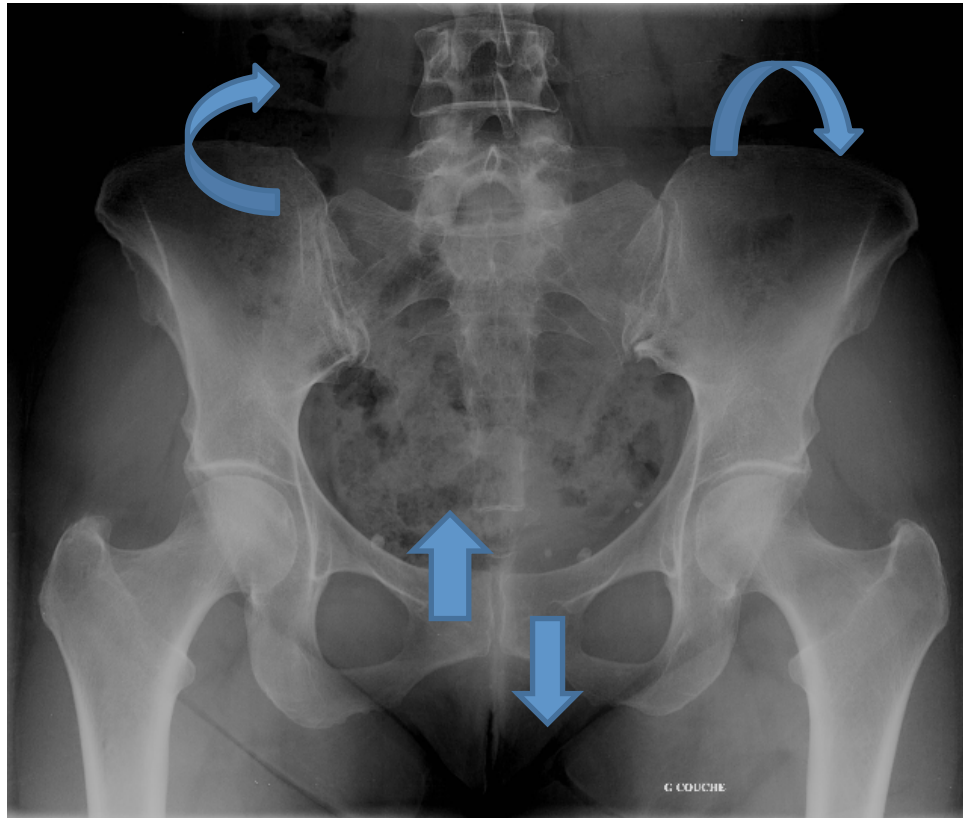




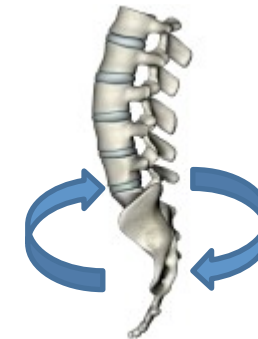
Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

Pourquoi ?



Déséquilibre rotatoire



Déséquilibre sagittal



Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

PREVENTION PUBALGIE





Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

La pubalgie du footballeur

Maladie professionnelle du footballeur

Concerne tous les joueurs du centre de formation

Il y a des facteurs favorisants mais ce n'est pas une fatalité

Ceux qui ont été ciblés par le STAFF médical comme sujets « à risque » doivent être très rigoureux dans le travail de prévention



Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

PREVENTION PUBALGIE:

Quand et qui faut-il consulter ?





Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

La place de la rééducation, de l'ostéopathie, de la podologie?



Ne pas attendre avant de
signaler la douleur

Au médecin ou au kiné
avant tout



Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

PREVENTION PUBALGIE:

Quels sont les différents traitements ?





Athlétic Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

Les traitements de la pubalgie

- Toutes phases possibles
(pas toujours repos complet)

- Rééducation fonctionnelle
- Correction des déséquilibres
- AINS / infiltration
- Reprise médicalisée
- Chirurgie (adducteurs – paroi)

PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3	PHASE 4
DIAGNOSTIC MEDICAL ARRET SPORTIF SOINS	SOINS EXERCICES SOUS TUTELLE DU KINE	ENTRAINEMENTS AMENAGES AVEC GROUPE	ENTRAINEMENT AVEC GROUPE REPRISE COMPETITION
EXAMENS MEDICAUX EVENTUELS, SOINS MEDICAUX, ACTIVITES PHYSIQUES EN SALLE SOUS CONTRÔLE DU KINE	REPRISE DE CONTACT MEDICALISEE AVEC LE TERRAIN: COURSE CIBLEE, CONDUITE DE BALLE, APPUIS CONTROLES. RENFORCEMENT MUSCULAIRE, PROPRIOCEPTION...	PPG (préparation physique générale) et RE- ATHLETISATION CIBLEE: SEANCES EN INDIVIDUEL ET ATELIERS EN COMMUN AVEC LE GROUPE SANS SITUATION D'OPPOSITION. RAPPEL: JOUEUR EN PERIODE DE CONSOLIDATION QUI RESTE SOUS CONTRÔLE MEDICAL EN COLLABORATION AVEC LE STAFF TECHNIQUE	PREPARATION ATHLETIQUE AVEC SEANCES D'ENTRAINEMENT EN SITUATION D'OPPOSITION DANS LE GROUPE: TRAVAIL INDIVIDUEL SOUVENT NECESSAIRE (renforcement musculaire, proprioception de terrain, vivacité, pliométrie...). POURSUITE DE LA REEDUCATION FONCTIONNELLE. TRAVAIL DE PREVENTION DES BLESSURES.
ARRET SPORTIF COMPLET HORMIS ACTIVITES CONTROLEES PAR LE KINE (type vélo)	CES DEUX PHASES CONSTITUENT DES PERIODES IMPORTANTES DANS LA REEDUCATION ET LA REHABILITATION AU GESTE SPORTIF. ELLES AUTORISENT UN RETOUR AU SEIN DU GROUPE DE MANIÈRE MODEREE ET PONCTUELLE		REPRISE DE LA COMPETITION AVEC AUTORISATION MEDICALE



Athlétic Club Ajaccien

____DEPARTEMENT MEDICAL____

- En cas d'échec du traitement médical fonctionnel, il arrive que nous discussions d'une infiltration, d'une indication chirurgicale, qui diffère selon les cas (ténotomie des adducteurs, remise en tension pariétale...).
- Quoi qu'il en soit, la prise en charge de ce genre de pathologie est très long et nécessite un suivi médical régulier afin d'analyser l'évolution et les différentes options qui s'offrent en fonction du résultats des traitements proposés.
- Quel que soit le résultat du traitement entrepris, un travail personnel régulier doit être entrepris afin d'entretenir les acquis et prévenir les récives.



Athlétique Club Ajaccien

____DEPARTEMENT MEDICAL____

PREVENTION DE LA PUBALGIE:

Quelle est l'importance de l'hygiène de vie ?





Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

Les règles de vie

- ✓ Gestion du matériel (chaussures)
- ✓ Implication et régularité dans la prise en charge médicale
- ✓ Hygiène de vie (sommeil, rythme de vie, nutrition)

Le CSJ et les établissements scolaires vous propose des repas mais vous êtes tout de même maîtres de vos choix (au CSJC et ailleurs)!





Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

Quelques repères de structuration des repas

EN PRATIQUE – Proposition pour match à 15h:

DINER DE VEILLE DE MATCH : Proche de la « Pasta Party » avec: Légumes cuits (½ et ½)
Structure de repas normal

PETIT DEJEUNER D'AVANT MATCH :

L + C + F + E

Lait ½ écrémé / chocolat / café / thé / yaourt nature
Pain blanc grillé / complet / sucre / miel / beurre / céréales complètes naturelles sans
sucre ajouté type Corn Flakes / Jus de fruits frais / Fruits de saison

DEJEUNER D'AVANT MATCH : à partir de 11h00

Crudités - Rumsteck grillé avec herbes de Provence ou poisson grillé (Sole, Loup) ou
blanc de poulet – Légumes cuits (1/3) + Tagliatelle huile d'Olive Basilic (al dente) (2/3) -
Place de la PDT Yaourt nature / Fruits frais de saison / Riz au lait



Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

Quelques repères de structuration des repas

COLLATION D'AVANT-MATCH : L + C + F + E

16h30 pour match à 20h00

Pain grillé / Confiture / Miel / Jambon maigre ou blanc de volaille / Café Thé Chocolat
Fromage blanc allégé / Jus de fruits / Fruits de saison / Compote de pomme / Gâteau de riz

COLLATION D'AVANT-MATCH : C + F + E

15h00 pour match à 17 ou 18h00

Fruits secs (figue, abricot, banane), bananes mures et barres de céréales pauvres en MG type Kellogg's spécial K / Café Thé Chocolat / Jus de fruits / Compote de pomme

PAS DE COLLATION si match à 15h00

DANS LES VESTIAIRES : C + F + E

Fruits secs (figue, abricot, banane), Bananes et barres de céréales pauvres en MG Boisson d'effort au début de l'échauffement type Isostar, à boire aussi en récupération dans les suites du match



Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

PREVENTION PUBALGIE:





Athlétic Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

Séances dirigées
(inspirées de ces exercices)

ETIREMENTS



1 RÉGION LOMBAIRE + FESSIERS



2 GRAND FESSIER



3 PYRAMIDAL DU BASSIN



4 CHAÎNE POSTÉRIEURE
(TRICEPS, ISCHIOS)



5 CHAÎNE EXTERNE (PÉRONIERS,
TFL, CARRÉ DES LOMBES,
GRAND DORSAL)



6-A CHAÎNE ANTÉRIEURE
(VARIANTE)



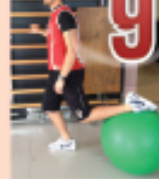
6-B CHAÎNE ANTÉRIEURE
(ABDOS)



7 ADDUCTEURS
(MUSCLES COURTS)



8 CHAÎNE POSTÉRIEURE
(ROTATION EXTERNE HANCHE)



9 QUADRICEPS
(DROIT ANTÉRIEUR)



9-A ADDUCTEUR



9-B ISCHIOS
(CHEFS INTERNES)



9-C ISCHIOS
(CHEFS EXTERNES)



10 LOMBAIRES ET ABDOMINAUX



11 ADDUCTEURS



12 CHAÎNE POSTÉRIEURE
(+ ROTATION INTERNE DE HANCHE)



13 PSOAS



14 QUADRICEPS
+ DROIT ANTÉRIEUR



15 QUADRICEPS



Athlétic Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

EXERCICES 1

Séances dirigées
(inspirées de ces exercices)



1. CHAÎNE POST
(TRICEPS, ISCHIOS, FESSIERS ET LOMBAIRES)



2. CHAÎNE ANT
(PSOAS, ABDUS + GAINAGE MB SUP)



3. CHAÎNE ANT ET POST
(OBLIQUES + CARRÉ DES LOMBES)



4. ABDOS
(EXCENTRIQUE = DESCENTE FREINÉE)



5. ABDOS (STATIQUE / EXCENTRIQUE)



6. ABDOS (CONCENTRIQUE = POUSSER HAUT)



7. ABDOS (ROTATIONS
+ EXPIRATION VENTRE CREUSÉ)



8. ABDOS AVEC BALLON
(DÉCOLLER FESSIERS)



9. ABDOS AVEC BALLON
(FAIRE DES HUIT SANS CREUSER LES LOMBAIRES)



10. PROPRIO ABDOS/ ADD



11. PROPRIO BASSIN +
CHAÎNE POST RACHIS



12. PROPRIO BASSIN
+ CHAÎNES POST CROISÉES RACHIS



Athlétique Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

EXERCICES 2

Séances dirigées
(inspirées de ces exercices)

1



1. ADDUCTEURS, EXCENTRIQUE (DESCENTE FREINÉE)

2



2. SWING GOLF

3



3. ABDOS ET MB SUP
(ENVOIE AU DESSUS DE LA TÊTE)

4



4. ABDOS AVEC POIDS + BALLON

5



5. TRAVAIL DISSOCIATION
DES CEINTURES AVEC POIDS
(EN ROTATION)

6



6. TRAVAIL DISSOCIATION
DES CEINTURES AVEC POIDS
(EN ROTATION + FLEXION/ EXTENSION)

7



7. PROPRIO UNIPODAL
+ GAINAGE MB SUP

8



8. PROPRIO SUR TRAMPOLINE

9



9. RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU RACHIS

10



10. RACHIS + MB SUP DANS L'AXE

11



11. RACHIS EN ROTATION

12



12. POMPE SUR BALLON



Athlétic Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

Le travail de prévention

Une travail quotidien personnel !

Une séance collective hebdo obligatoire

Une séance supplémentaire pour les joueurs ciblés





Athlétic Club Ajaccien

____DEPARTEMENT MEDICAL____

- Les exercices d'étirements peuvent être réalisés tout le temps
- Les exercices de renforcements ne doivent pas provoquer de douleur. Ils ne doivent pas être réalisés en période douloureuse
- Ce protocole de prévention des pubalgies permet de limiter également le risque d'accident musculaire des adducteurs, des ischio-jambiers et du quadriceps
- Il est intéressant d'investir personnellement dans un élastique (que l'on trouve au rayon musculation dans les magasins de sport, au prix moyen de 15 €)

TRAVAIL PERSONNEL DE POSTURES – ETIREMENTS
Deux fois par jour

Le soir, après les grosses séances d'entraînement, dans votre chambre,



rien ne vous empêche de prendre quelques minutes pour s'étirer, tout en écoutant la musique par exemple

Important

**Photos à retenir
(les autres exercices seront dirigés)**

10 étirements des adducteurs à 90°, pieds joints, genoux écartés, 15 à 20 sec



Postures et étirements 10 secondes



Etirements de la chaîne postérieure avec sangle tenir 8 à 10 secondes



Etirement muscles paravertébraux tenir 10 secondes



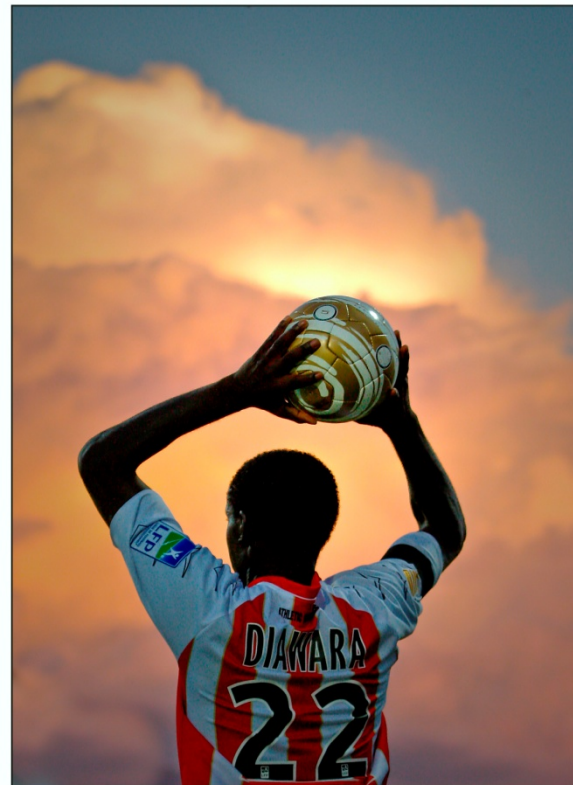
10 étirements genou G / épaule D 10 sec puis inverse tenir 8 à 10 secondes



Athlétique Club Ajaccien

____DEPARTEMENT MEDICAL____

- La Pubalgie est une pathologie qui a brisé de nombreuses carrières
- La votre n'a même pas débuté
- Alors à vous de jouer



Ufzig



Athlétic Club Ajaccien

DEPARTEMENT MEDICAL

- Présentations et fiches à télécharger sur le site:

cmts2a.fr

