

REEDUCATION APRES CHIRURGIE DE REINSERTION DES ISCHIO- JAMBIERS

F.GABRIEL/B.SONNERY-COTTET/M.THAUNAT

Centre orthopedique Santy

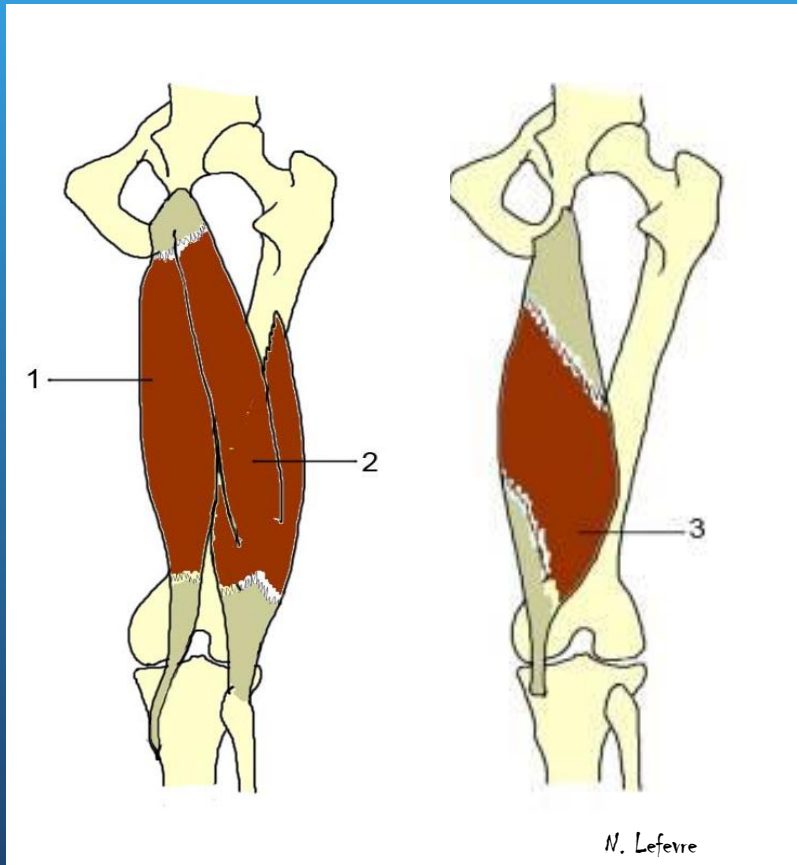
24 av.p.Santy 69008 LYON

f.gabriel.kine@free.fr



Centre
Paramédical **SANY**

Anatomie chirurgicale



1. Demi-tendineux
2. Biceps fémoral
3. Demi-membraneux

Tendon
conjoint

Fléchisseurs et Rotateurs
du genou

Extenseurs de hanche.

Mécanisme traumatique

- SOUVENT VIOLENT
- FLEXION DE HANCHE + EXTENSION DE GENOU



Effet d'étirement maximum des ischio-jambiers

Causes traumatiques

Le « shoot » dans le vide (foot)

Le grand écart forcé (rugby, escrime, gardien de but)

Une grande accélération (départ en ski nautique)





RUPTURE HTE IJ



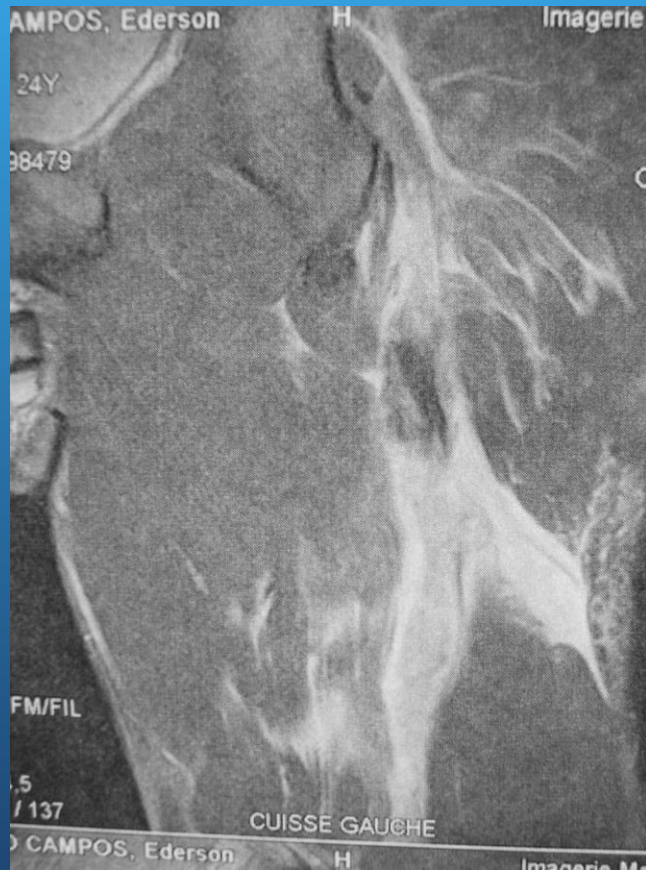
HEMATOME POST TRAUMATIQUE...



Un passé trouble...



Rupture du tendon conjoint



Nerf Sciatique

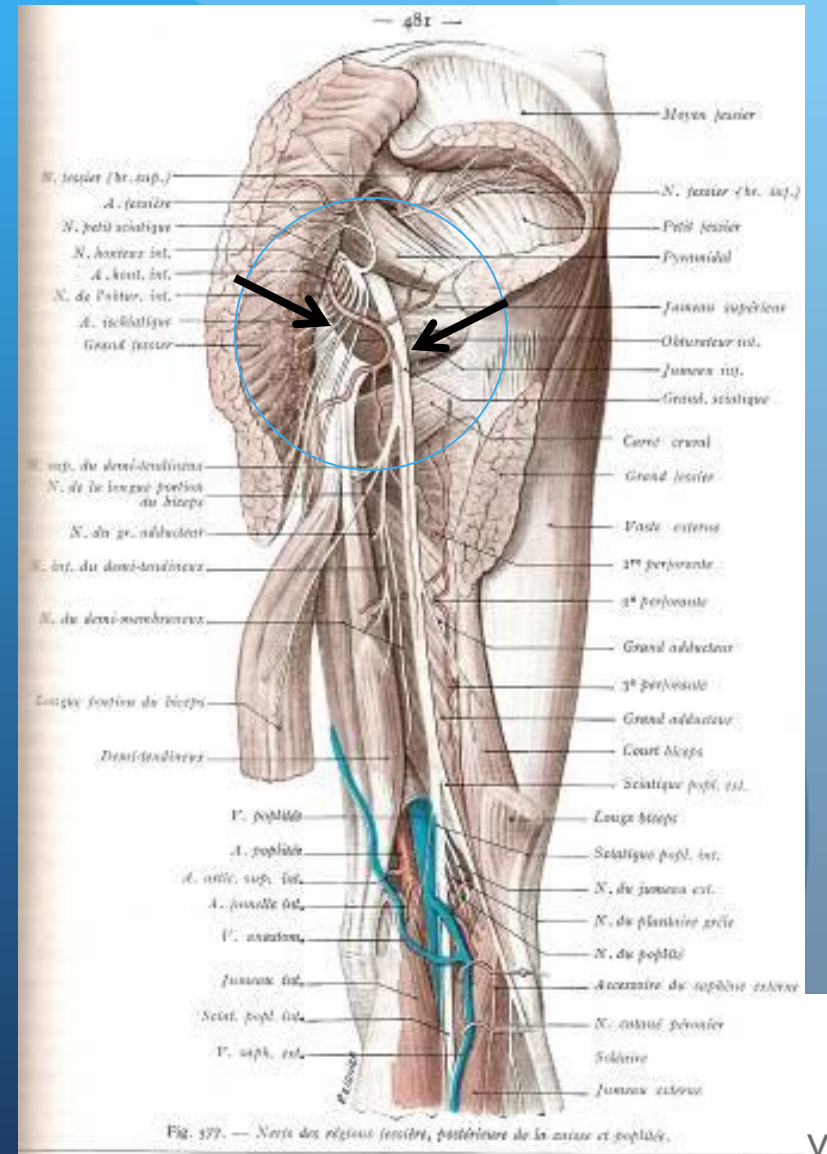
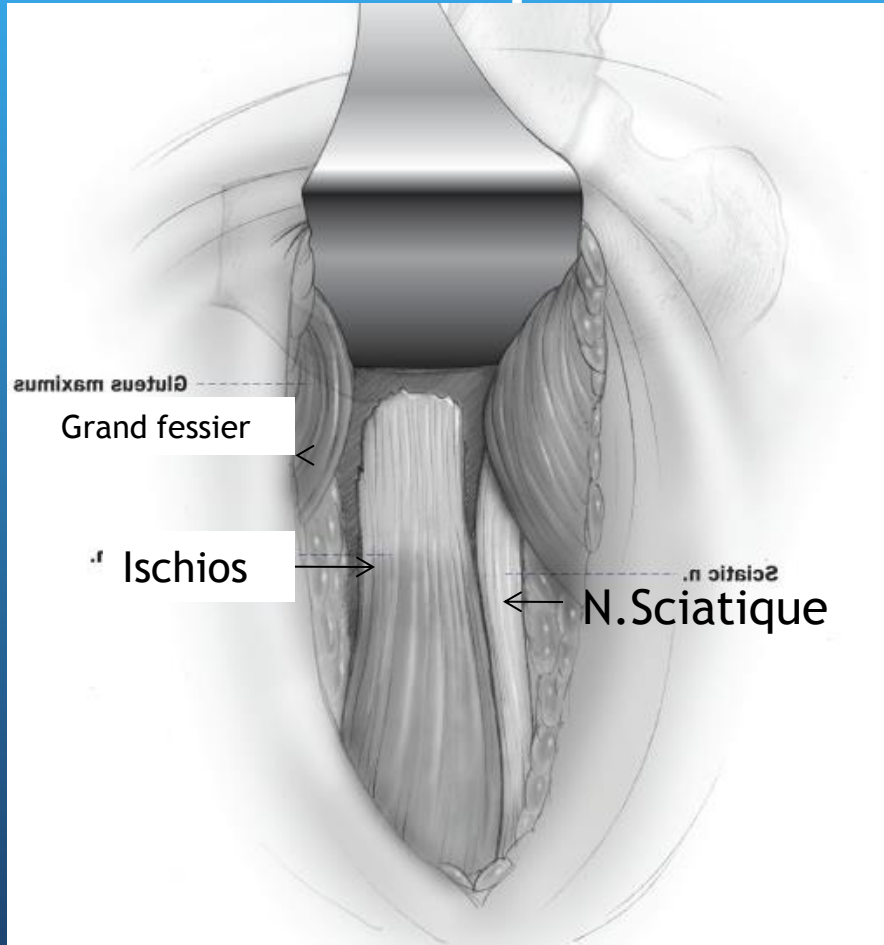
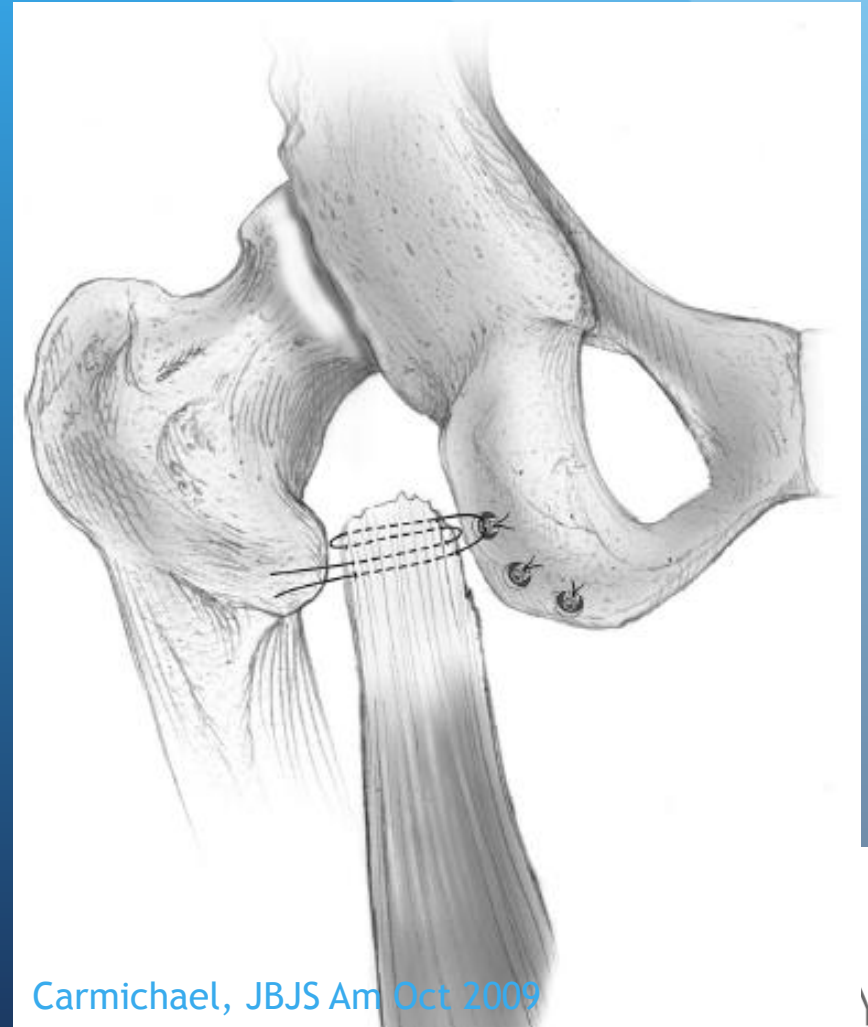


Fig. 177. — Nerfs des régions fessières, postérieure de la cuisse et poplité.

Traitement de la rupture complète

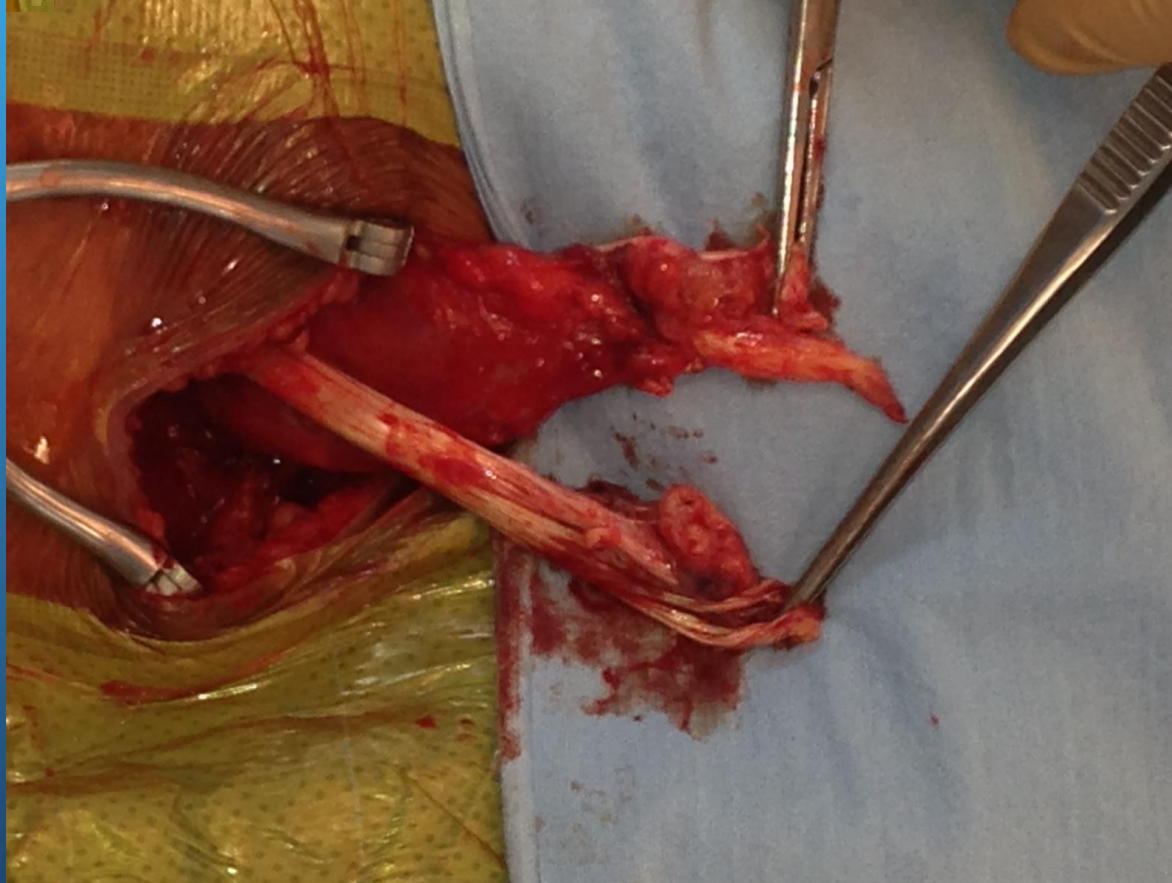
- Traitement Chirurgical URGENT.
- Entre la 1^{ème} et la 4^{ème} semaine post accident (l'hématome guide la dissection)
- Réinsertion transosseuse par des ancrs montées sur du fil non résorbable
- Neurolyse du sciatique.



LA CHIRURGIE



Tendon conjoint + Demi-membraneux



PROTOCOLE DE REEDUCATION APRES SUTURE DES ISCHIO-JAMBIERS

(du 1er au 90ème jour post-opératoire)

1) Impératifs chirurgicaux :

- Si suture os/tendon : reprise des activités sportives à 6 mois.
- Si suture tendon/muscle : reprise des activités à 4 mois.
- Pas d'extension de genou avec flexion de hanche. Si flexion de hanche , flexion de genou obligatoire.
- Marche autorisée avec appui sous couvert d'une attelle articulée avec mobilité en flexion de 30° à 110° et de deux cannes jusqu'au 30ème jour post-opératoire.
- Attention à la toilette intime en raison de la proximité de la cicatrice (pansement étanche OPSITE).
- Attention lors des positions assises en voiture, penser GENOU FLECHI sur un coussin surelevé
- Penser également surélévateur au niveau des toilettes et position assise sur tabouret haut.



2) Protocole de rééducation :

De J+0 à J+30 :

- Drainage de la face postérieure de la cuisse toujours en extension de hanche-flexion de genou 30° (puis 0° quand extension retrouvée)
- L'extension de genou sera travaillée dès la première semaine passivement jusqu'à obtention d'une extension complète (patient en décubitus ventral).
- Mobilisation de la rotule (douleurs antérieures fréquentes liées à l'attelle)
- Mobilisation du genou en flexion (hanche en extension)
- Contraction statique du quadriceps (flash et longue).
- Mobilisations et entretient de toutes les autre parties du corps.
- La cicatrisation cutanée acquise, mise en balnéothérapie (travail actif flexion de hanche, genou fléchi, puis abduction et adduction douce).



A partir de J+45 :

- Contraction excentrique des ischio-jambiers en tant qu'extenseur de hanche contre-résistance faible (résistance manuelle du thérapeute).
- Travail des ischio-jambiers en tant que fléchisseur de genou et en extension de hanche donc en position debout.
- Ce travail se faisant en progression de la course interne vers la course externe avec augmentation de la résistance progressive.
- Vélo élyptique, stepper puis vélo si appuis sur ischion le permet.

A partir de J +60

- Travail de contraction isométrique qui est difficilement quantifiable donc doit être impérativement réalisé et mesuré par le thérapeute (pas de swiss ball ,ni isocinétisme...).

A partir de J 75:

- Travail en concentrique selon les mêmes critères de progressions.
- Reprise du trotting puis du footing pour envisager la course et la réathlétisation à 90 jours.



DEAMBULATION J0 J30

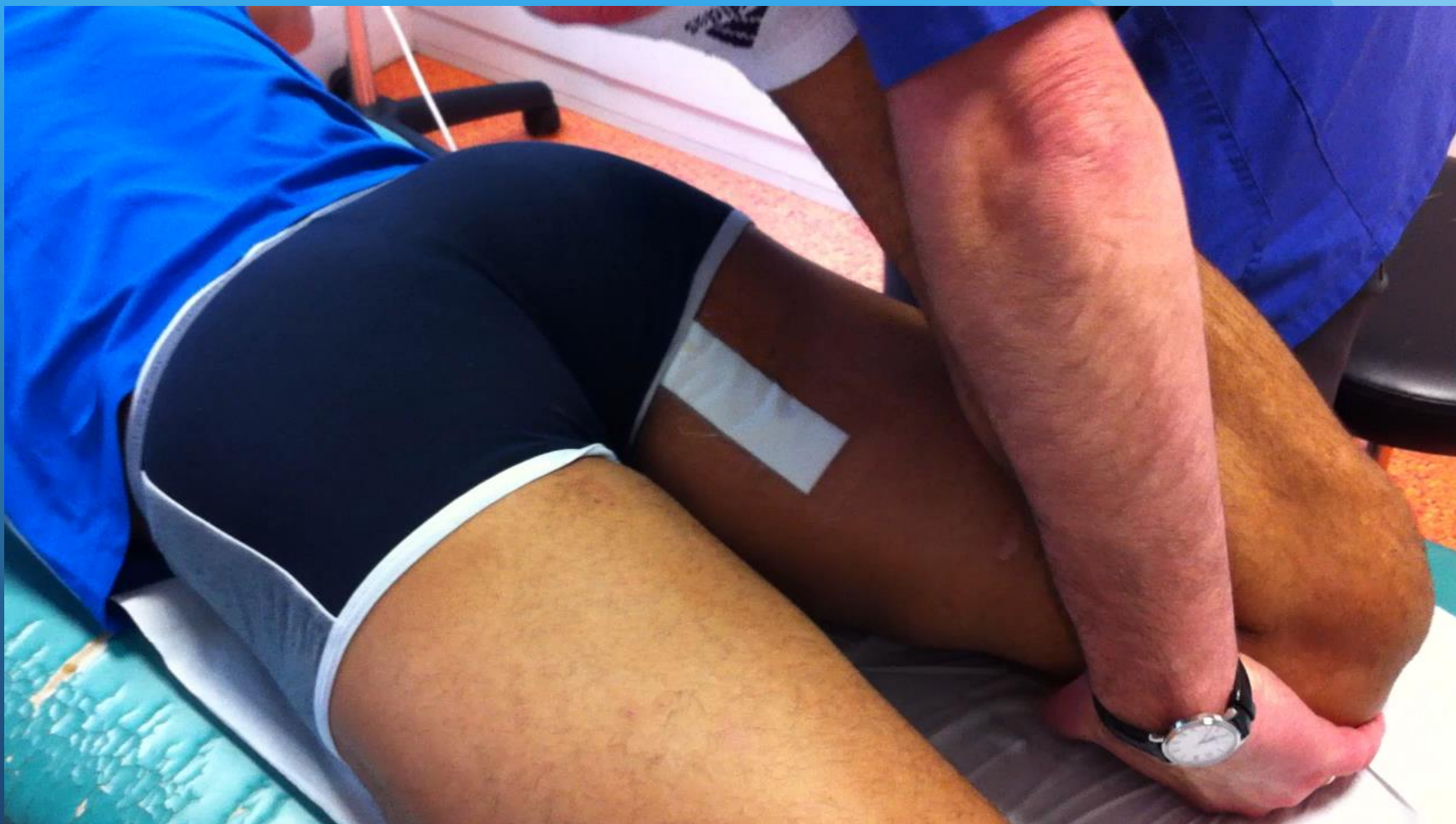


J+0 à J+21

ONDES ELECTRMAGNETIQUES



CONTRACTIONS STATIQUES DES IJ+ETIREMENTS DU QUADRICEPS



J +21 à j+45

- Quand la cicatrisation est complète :exercices en balnéo.
- Retrouver une déambulation normale (avec la poussée d' Archimède 30% du poids du corps quand le niveau de l'eau est à la poitrine).
- Mobilisation active de hanche en : abduction , adduction , flexion (genou fléchi)
- Commencer extension active très douce à j45 si accord du chirurgien.



EXERCICES EN BALNEO



J+45 à J+90

- Rééducation en salle :Vélo élyptique
- J+60:ergocycle si point d'appuis ischion/selle non douloureux.
- Renforcement excentrique des ij dans leurs rôles d'extenseurs de hanche . De la course interne vers la course externe en progression.
- Idem pour les IJ en tant que flechisseurs de genou(hanche+/- en extension)
- Renforcement du quariceps.



VÉLO ÉLYPTIQUE



RENFORCMENT EXCENTRIQUE DES IJ (EXTENSEURS DE HANCHES)



RENFORCEMENT QUADRICEPS



J+90 à J+120

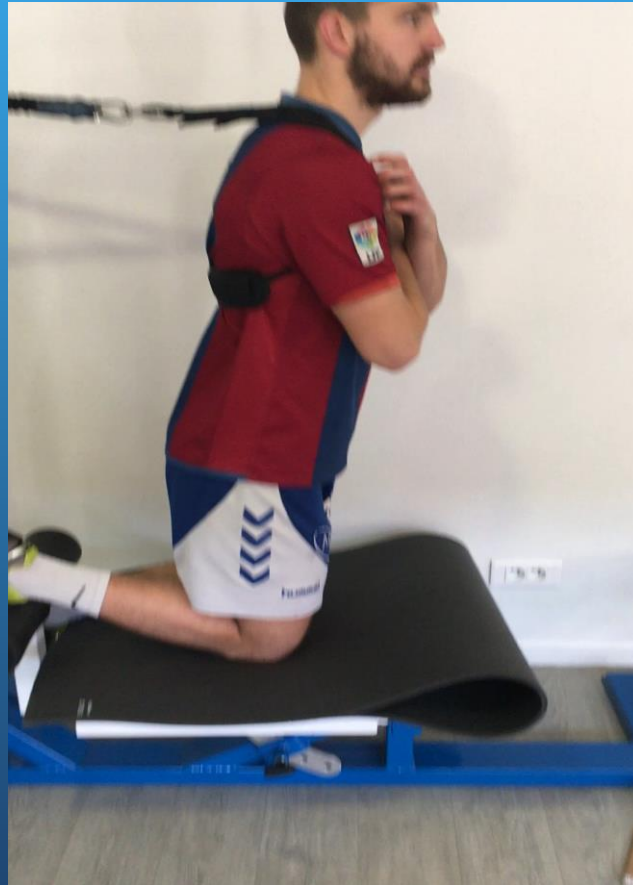
- Début du travail concentrique des ij.
- Reprise du trotting à 5 mois. Puis reathletisation etc...



Progression renforcement des ij



FULL NORDIC HARMSTRING:statique



FULL NORDIC HARMSTRING:dynamique

