Tendinopathie patellaire

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES

Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

« Le tendon n'aime pas le changement ! »

Chercher ce qui a surchargé le tendon : changement de sport, changement dans l'entraînement, reprise du sport après un arrêt prolongé,…

OBJECTIFS

1. Construire un programme d'exercices **progressifs** visant à redonner les capacités de charge du tendon. Ce programme consiste à partir de l'isométrique pour aller vers le geste sportif **sur une durée de plusieurs mois**.
   Le mot d'ordre est la progression, on vise à faire travailler le tendon « sans qu'il ne s'aperçoive du changement », **étape par étape**. Le tendon réagit tardivement. Dans la réhabilitation, un entraînement trop intensif pourra provoquer des douleurs tendineuses le lendemain. Il faudra être attentif au dosage.

2. Renforcer toute la chaîne cinétique du membre inférieur pour veiller à l'équilibre des balances musculaires.

PHASE 1: ISOMÉTRIQUE POUR RÉDUIRE LA DOULEUR

Indications	Programme	Considérations
Douleur Réactif Réactif sur dégénératif	Progressif 5x 45 secondes 2 minutes de repos entre-deux 4-5 x/jour	Charger Pas de tremblement ou rebond du tendon (se tenir si déséquilibre) Unipodal si possible Effectuer la phase 2 du côté sain, travail de la chaine cinétique

Tenir la position durant 45 secondes.

Faire 2 minutes de pause

Répéter 5x

Variante :

Tenir la position assise dans le « vide »
Garder les tibias à la vertical.
Système de fixation au niveau proximal des tibias
Chaise pour la sécurité et les pauses entre les séries

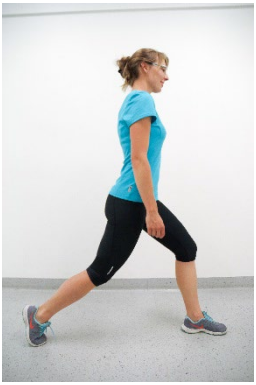
Plan de semaine en phase 1 :

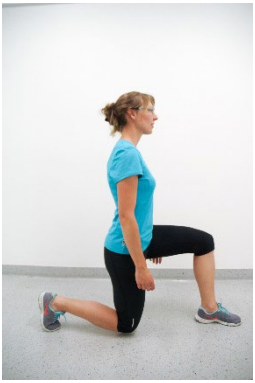
- Effectuer cet exercice quotidiennement 2x/jour au minimum

PHASE 2 : FORCE (ISOTONIQUE)

Indications	Programme	Considérations
Douleur stable le matin Subaigu	4 x 6-8 répétitions Lentement (3'' concentrique, 4'' excentrique, 5'' repos) Avec charge Unipodal 30'' de pause entre les séries (relâchement partiel)	Eviter les charges compressives Eviter la vitesse

Exemples d'exercices :
Leg Press
Lunge squat (le tibia reste à la vertical)





Placer le membre inférieur blessé à l'arrière

Descendre en 4 secondes
Remonter en 3 secondes
Repos 5 secondes

4x 6-8 répétitions

Progression : augmenter la charge avec des poids dans les mains.

Plan de semaine en phase 2 :

- Alterner le travail de renforcement et celui d'endurance
- Lors des séances de renforcement, commencer d'abord par les exercices isométriques de la phase 1
- Ajouter des exercices fonctionnels : monter et descendre les escaliers

PHASE 3 : STOCKAGE D'ÉNERGIE

Indications	Programme	Considérations
Douleur stable le matin (test) mais peut ne pas être à zéro Symétrie dans les volumes musculaires (cela peut être long) Bonne force musculaire de toute la chaîne cinétique du membre inférieur : <u>Triceps sural :</u> 25x sur la pointe des pieds unipodal <u>Quadriceps :</u> 1,5x le poids du corps sur la leg press <u>Moyen fessier :</u> unipodal pendant une minute, bassin stable	Chaque 2-3 jours et voir la réponse tendineuse (douleur le lendemain) car la charge est élevée Maintenir la force Considérer comme une reprogrammation neurale de la fonction du muscle et du tendon N'utiliser que le poids du corps, pas d'autre charge Alterner un jour travail la phase 2 et le lendemain la phase 3 Effectuer tous les jours quelque chose	Changer une petite chose à la fois pour la progression Rajouter en fin de phase 3 l'absorption et la propulsion

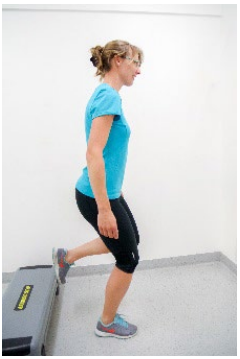
Plan de semaine en phase 3 :

- Exercices à effectuer 2-3 fois /semaine
- Les autres jours de la semaine, travailler la phase 2

Travailler la phase d'**absorption** du tendon à l'aide d'exercices **excentriques.**

Exemples d'exercices :

Descente d'une marche en freinant
Réception à la descente de la marche



Travailler l'**amorti** des sauts : bipodal, unipodal, sur un step
Réception du saut vers l'avant
Déplacement avant/arrière
Déplacement gauche/droite

PHASE 4 : SPORT SPÉCIFIQUE ET FONCTION ÉLASTIQUE STOCKER ET REDONNER L'ÉNERGIE : RESSORT

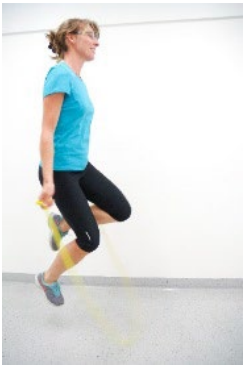
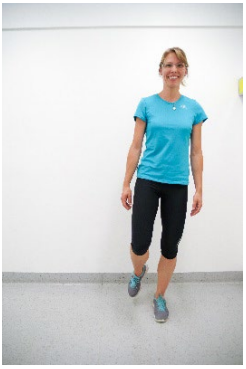
Indications	Programme	Considérations
Douleur stable le matin (test) mais peut ne pas être à zéro Bonne force musculaire de la chaîne cinétique du membre inférieur Puissance musculaire	Chaque 2-3 jours et voir la réponse tendineuse Maintenir la force (phase 2) Continuer les exercices de la phase 1 et 2 mais pas de la phase 3 Alterner selon les jours	Changer une petite chose à la fois pour la progression Ne pas augmenter à la fois la charge et la vitesse Mixer les exercices de la phase 3 et 4 Considérer la capacité du tendon

Plan de semaine en phase 4 :

- Exercices à faire 2-3 fois/semaine
- Les autres jours de la semaine, travailler la phase 1 et 2

Travailler **l'absorption et la propulsion** des sauts.

Progression en variant : vitesse, changement de direction, durée, fréquence
Monter rapidement les escaliers, saut à la corde, sauts avant/arrière, sauts latéraux…

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre
Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

Hôpital de Sion
Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny
Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé
Vers Saint-Amé 10,1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz
Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication

Réf. 644 265 – 1.60 – 03/2023