

PROTOCOLE DE REEDUCATION DES TENDINOPATHIES STANISH

I - PRINCIPES

Depuis longtemps certains auteurs ont démontré le rôle négatif du repos et de l'immobilisation sur l'état des tendons et, à l'inverse, ont insisté sur le rôle favorable d'un travail excentrique progressif lorsque c'est précisément la contraction musculaire excentrique qui était à la base des microtraumatismes tendineux.

C'est ce concept de préparer le tendon lésé à subir de nouvelles contraintes en excentrique qui a été développé par Stanish et al.

Pour eux, le traitement rééducatif doit chercher à favoriser la cicatrisation des lésions tendineuses en se fondant sur une triple nécessité bien identifiée depuis les travaux de Tripton : la cicatrisation nécessite trois éléments :

- un apport vasculaire,
- une innervation,
- une traction.

Ce traitement de rééducation doit être fondé sur trois paramètres :

- l'étirement,
- la charge,
- la vitesse.

Il est destiné à renforcer le tendon de telle façon qu'il puisse résister par la suite aux plus grandes forces produites par le travail excentrique.

II - PROGRAMME DE REEDUCATION

Le programme de chaque séance comporte trois parties :

- L'étirement statique qui doit être effectué pendant une durée de 15 à 30 secondes et répété 3 à 5 fois au cours de chaque séance.
- Le travail excentrique qui nécessite une progression en vitesse : lente pendant les deux premiers jours, vitesse moyenne du 3ème au 5ème jour et à vitesse rapide les 6ème et 7ème jours et une progression en charge sur une semaine. Il est conseillé d'effectuer 3 séries de 10 répétitions par séance.
- En fin de séance, un glaçage pendant 10 minutes est effectué.

La douleur permet de contrôler la progression du renforcement excentrique :

- S'il n'y a pas de douleur provoquée par le travail excentrique, il n'y aura pas de bénéfice pour le tendon (" no pain, no gain "),
- Si la douleur est présente pendant les trois séries de répétition, le travail est trop important pour le tendon et le sportif,
- Si le programme est correctement effectué, la douleur ne doit apparaître qu'au cours de la dernière série de 10 répétitions de l'exercice.

Le travail excentrique doit donc rester dans les limites d'une douleur seulement provoquée pendant la dernière série de 10 répétitions et la progression ne peut se faire que si cette règle est appliquée selon le schéma établi par Cruwin et Stanish.

III - APPLICATIONS AU TENDON ROTULIEN

Stanish a établi pour le tendon rotulien un programme précis des conditions de renforcement excentrique. Il comporte différentes phases :

ECHAUFFEMENT

- échauffement global
- exercices n'utilisant pas l'extension du genou,
- s'arrêter quand l'athlète est en sueur.

ETIREMENT

- étirement statique du quadriceps et des ischio-jambiers,
- tenu au moins 30 secondes,
- répété 3 fois

PROGRAMME PRINCIPAL

- mouvements de squat (accroupissement),
- axé surtout sur la phase de décélération rapide entre le mouvement de descente et de remontée.

Semaine 1 : pas de résistance ajoutée, pendant les jours 1 et 2 (lentement) et les jours 3 à 7 (progressivement plus rapide),

Semaine 2 : ajouter une résistance (10% du poids du corps),

Semaines 3 à 6 : ajouter 5 à 15 kilos progressivement,

- faire 3 séries de 10 répétitions par jour,
- après 6 semaines faire 3 séries de 10 de 10 répétitions par semaines,
- étirement : identique à celui de la phase initiale,
- glaçage : pendant 5 minutes en fin de séance.