



Fiches pratiques d'auto-rééducation : renforcement musculaire des ischiojambiers

T. Raoul, B. Guerrier, S. Besch

► To cite this version:

T. Raoul, B. Guerrier, S. Besch. Fiches pratiques d'auto-rééducation : renforcement musculaire des ischiojambiers. Journal de Traumatologie du Sport, 2020, 37, pp.244 - 247. <10.1016/j.jts.2020.09.002>. <hal-03494067>

HAL Id: hal-03494067

<https://hal.science/hal-03494067v1>

Submitted on 21 Nov 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons CC BY-NC 4.0 - Attribution - Non-commercial use - International License

FICHES PRATIQUES D'AUTO-REEDUCATION : RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES ISCHIOJAMBIERS

La transmission au sportif blessé d'informations concises et concrètes présente plusieurs intérêts :

- ***Une relation plus personnalisée avec les praticiens*** : des supports écrits et visuels, commentés par le médecin et le kinésithérapeute, renforcent les échanges, facilitent la compréhension de la pathologie et des objectifs thérapeutiques, améliorent la confiance et la motivation du patient.
- ***Un gain de temps sur l'évolution*** : l'auto-rééducation régulière et correctement réalisée complète la prise en charge kinésithérapique en favorisant l'entretien et l'amélioration des acquis.
- ***Une meilleure compliance*** : des exercices variés et d'intensité graduelle permettent d'établir un calendrier temporel évolutif, paramètre indispensable pour obtenir l'adhésion du sportif.

Ces fiches ont été réalisées afin d'optimiser la prise en charge thérapeutique mais également préventive. Leur usage doit être adapté et individualisé, les exercices choisis en consultation par le médecin, puis systématiquement vérifiés et réalisés avec le kinésithérapeute avant que le patient ne les exécute.

Les ischiojambiers sont un ensemble de 3 muscles situés au niveau de la face postérieure de la cuisse : le semi-tendineux, le semi-membraneux et le biceps fémoral. Ils sont fléchisseurs de la jambe sur la cuisse et extenseurs de la cuisse sur le bassin.

En passant par la simple gonarthrose, l'instabilité patellaire, ou même la rupture du ligament croisé antérieur, le renforcement musculaire des ischiojambiers est important dans de nombreuses pathologies du genou.

Cette fiche propose des exercices de renforcement musculaire en concentrique (le muscle se contracte en se raccourcissant), et en excentrique (le muscle se contracte en s'allongeant). L'action freinatrice de la contraction excentrique est utilisée notamment pour la rééducation des lésions musculaires des ischiojambiers.

Titre en français : Renforcement musculaire des ischiojambiers

Titre fiche en anglais : Hamstrings strengthening

Mots clefs en français : renforcement musculaire, auto-rééducation, ischiojambiers

Mots clefs en anglais : muscle strengthening, auto-rehabilitation, hamstrings

Déclaration de liens d'intérêts : Les auteurs ne déclarent pas avoir de liens d'intérêts.

Auteurs

- **Tiana Raoul** : Assistance Publique - Hôpitaux de Paris, Hôpitaux Universitaires Paris-Seine-Saint-Denis, Médecine de l'exercice et du sport, 93140 Bondy, France
- **Baptiste Guerrier** : L'équipe, Kinés du Sport, 4, rue le Goff, 75005 Paris, France
- **Sylvie Besch** : Hôpitaux de Saint-Maurice, 14 rue du Val-d'Osne, 94410 Saint-Maurice, France

Renforcement musculaire des ischiojambiers

Tiana RAOUL, Baptiste Guerrier, Sylvie BESCH

Médecine Physique et de Réadaptation

Exercice 1 : Relevés de bassin en statique

<u>NIVEAU 1</u> Talons au sol, genoux à 90°	
<u>NIVEAU 2</u> Talons au sol, genoux semi-tendus	
<u>NIVEAU 3</u> Talons posés sur une chaise, genoux fléchis à 90°	
<u>NIVEAU 4</u> Talons posés sur une chaise, genoux semi-tendus	
<u>NIVEAU 5</u> En appui sur un pied, genou fléchi; l'autre jambe est tendue avec le pied décollé	
<u>NIVEAU 6</u> Même position que le niveau 5, mais le genou de la jambe d'appui est semi- tendu	

Installation : S'allonger sur le dos, genoux fléchis, épaules au sol, fesses soulevées. Les bras sont croisés sur le torse.

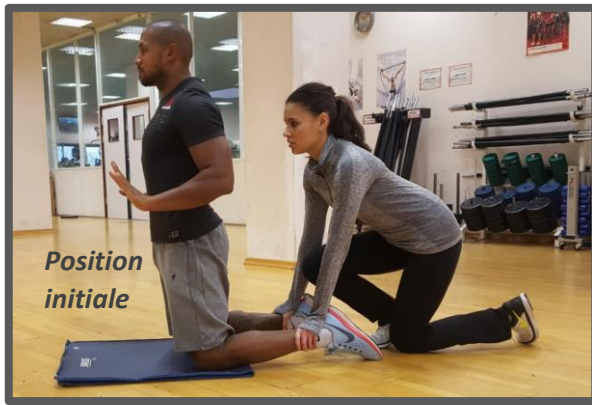
Consignes : Maintenir la position en statique en gardant les cuisses dans l'alignement du buste.

ATTENTION : Ne pas prendre appui sur la tête mais uniquement sur les talons et les épaules.

**Durée de
l'exercice : 10''**

À partir du niveau 5 :
10'' d'un côté, puis
10'' de l'autre côté

Exercice 2 : Chute du buste pour travail excentrique



But : Renforcer les muscles dans leur allongement

15 RÉPÉTITIONS

Installation : Position de départ en appui sur les genoux fléchis à 90°. Même degré de flexion pour les coudes. Les chevilles sont maintenues par une tierce personne pour éviter que les pieds ne se soulèvent.

Consignes : Inclinaison du buste vers l'avant jusqu'à aller toucher le sol avec les mains et le torse, tout en contrôlant la vitesse de la descente. Réception sur les mains et le torse. Garder la nuque, le buste et les cuisses alignés.

Exercice 3 : Résistance contre élastique en excentrique



Installation : S'allonger sur le ventre, et fléchir les genoux à 90°. Les chevilles sont entourées d'un élastique mis en tension par une tierce personne. Croiser les bras au sol et poser le front sur les avant-bras.

Consignes : Essayer de ramener le(s) talon(s) aux fesses malgré la résistance de l'élastique.

ATTENTION : Les cuisses, le buste, et les bras ne doivent pas décoller du sol durant l'exercice. En position finale, le pied est au sol pour un travail excentrique.

15 RÉPÉTITIONS

Niveau 1	Résistance à l'élastique avec les 2 jambes
Niveau 2	Résistance à l'élastique avec 1 jambe

Fréquence hebdomadaire : 3x/semaine

- ✓ Exercice 1 : 5 fois 10''
- ✓ Puis choisir exercice 2 ou 3 : 3 fois 15 répétitions
- ✓ Pause entre chaque exercice : 10 secondes