

# REEDUCATION APRES CHIRURGIE DE REINSERTION DES ISCHIO- JAMBIERS

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

Centre orthopedique Santy

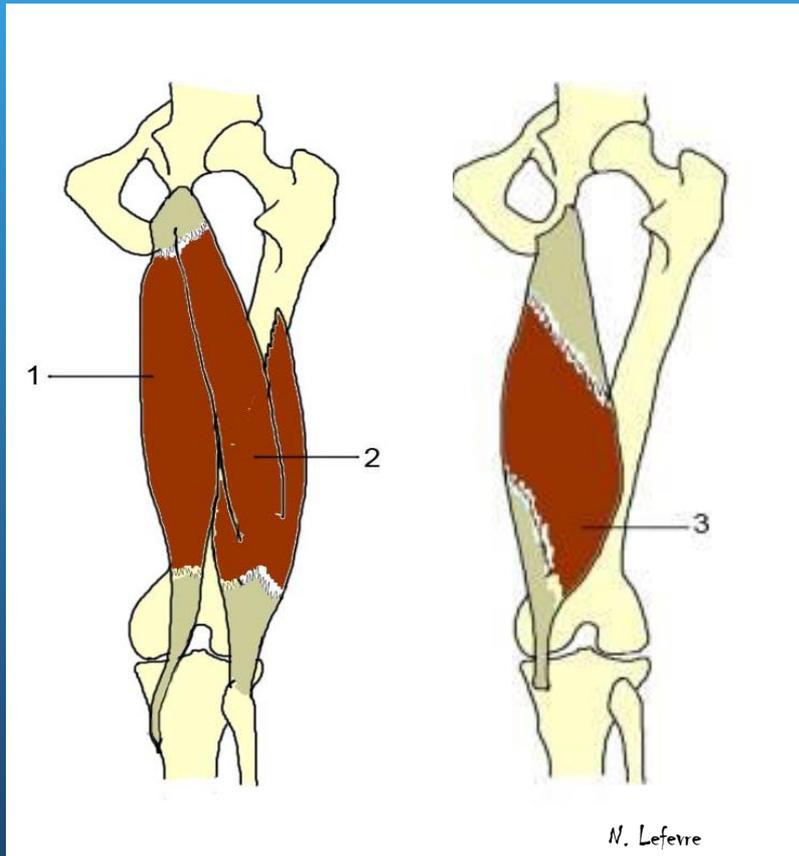
24 av.p.Santy 69008 LYON

f.gabriel.kine@free.fr



Centre  
Paramédical **SANYT**

# Anatomie chirurgicale



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

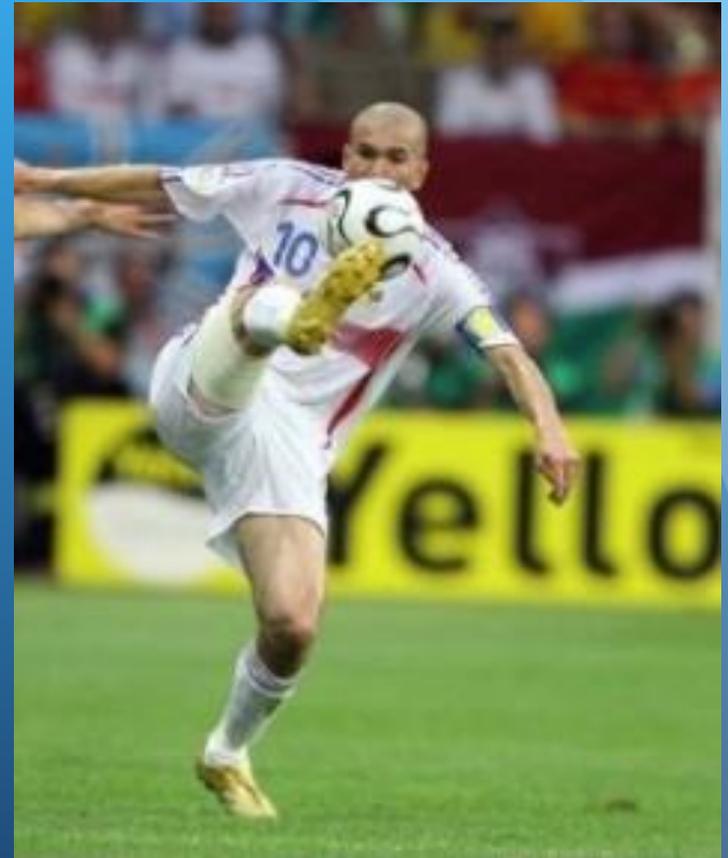
Tendon  
conjoint

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



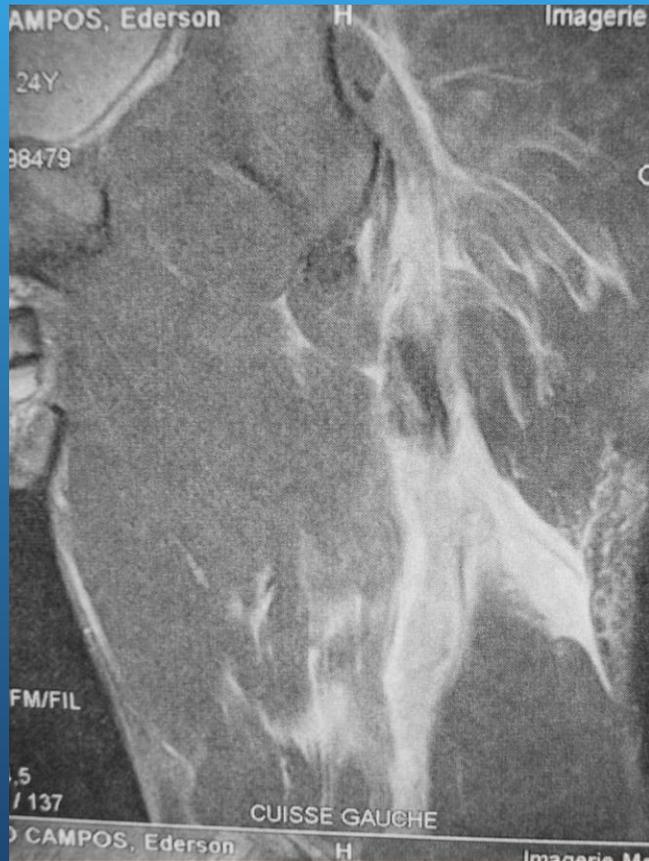
# HEMATOME POST TRAUMATIQUE...



# Un passé trouble...



# Rupture du tendon conjoint



# Nerf Sciatique

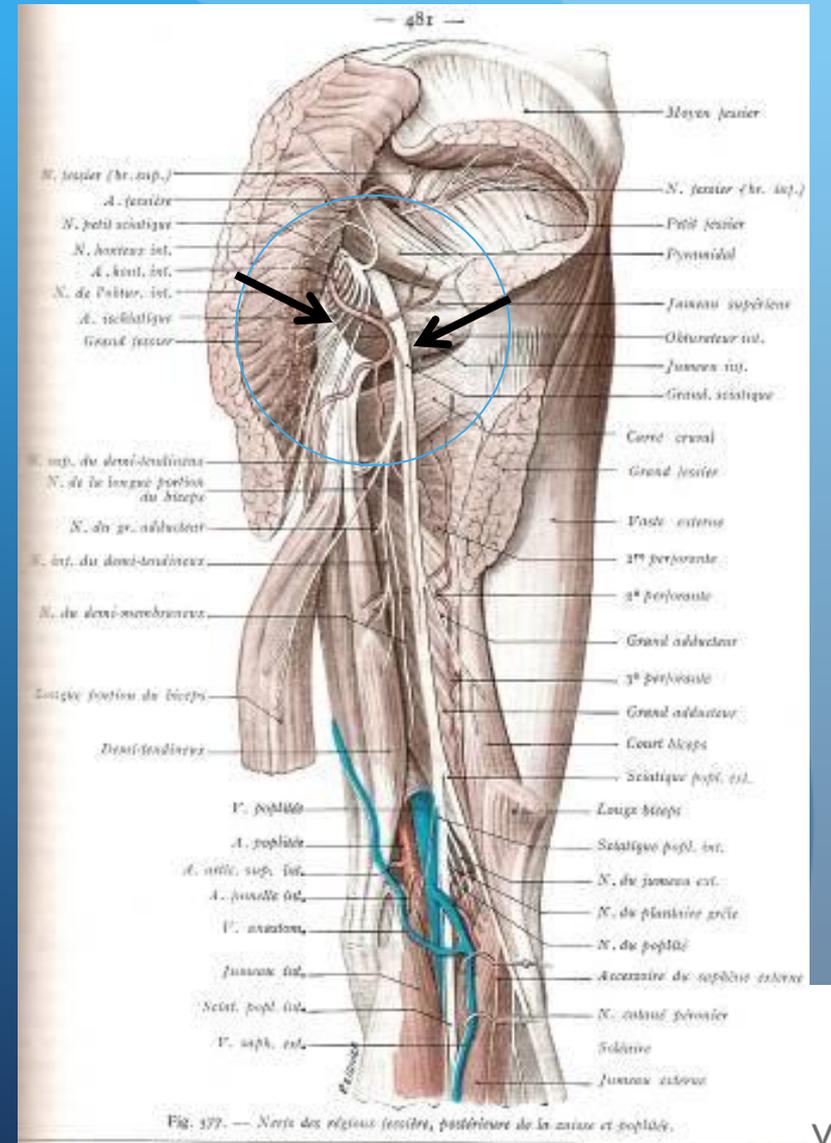
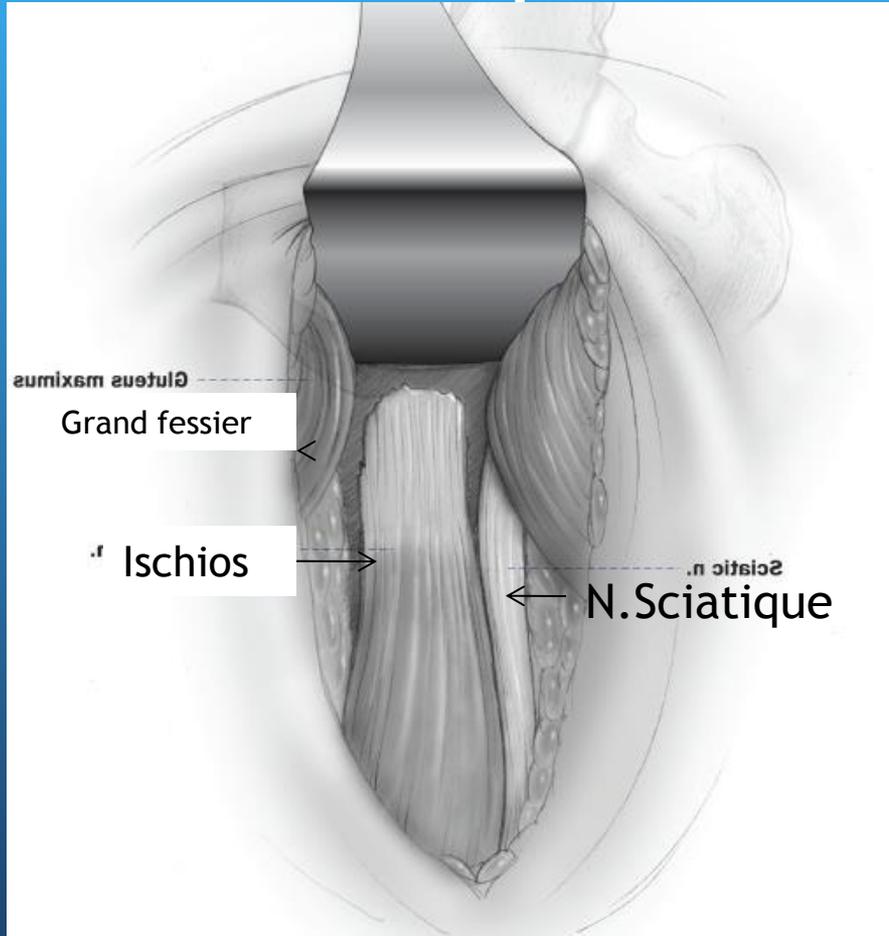
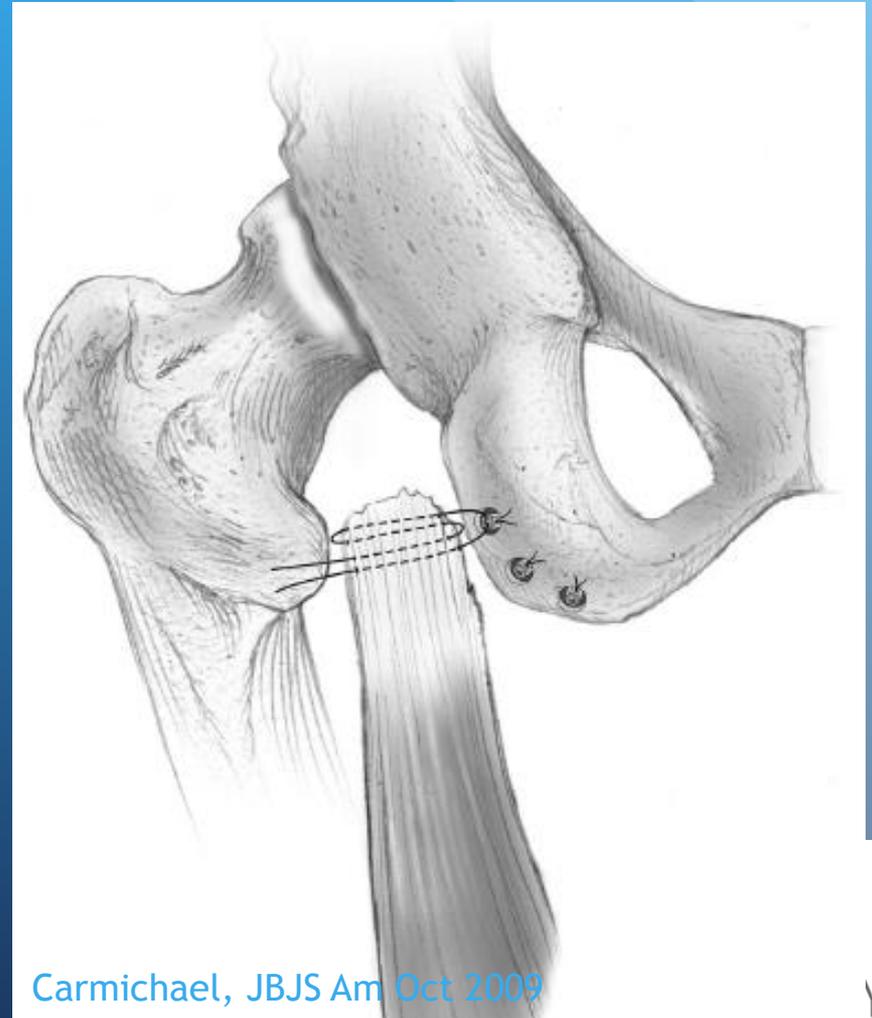


Fig. 177. — Nerfs des régions fessières, postérieure de la cuisse et poplitée.

# Traitement de la rupture complète

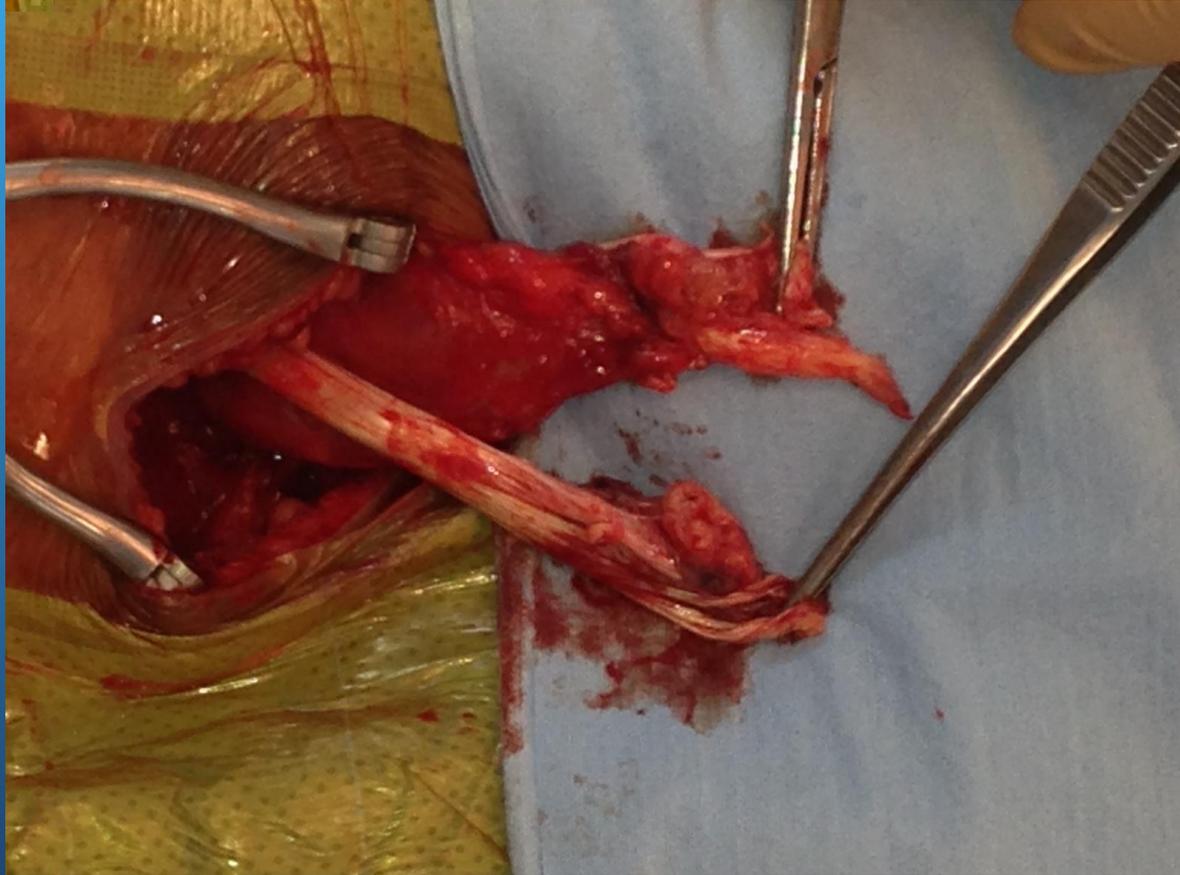
- Traitement Chirurgical URGENT.
- Entre la 1<sup>ème</sup> et la 4<sup>ème</sup> semaine post accident ( l'hématome guide la dissection)
- Réinsertion transosseuse par des ancrs montées sur du fil non résorbable
- Neurolyse du sciatique.



# 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 réhathlétisation à 90 jours.



# DEAMBULATION J0 J30

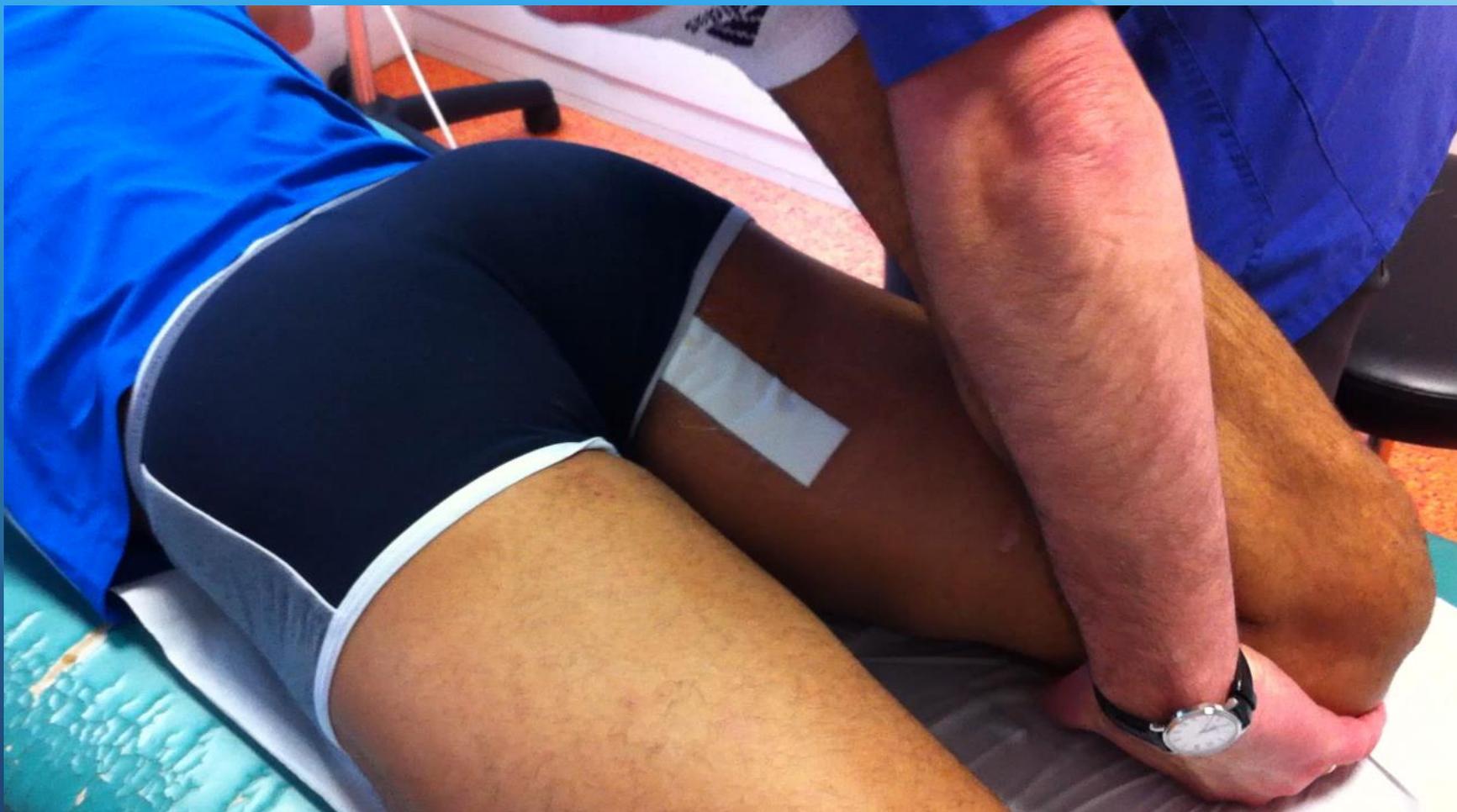


J+0 à J+21

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

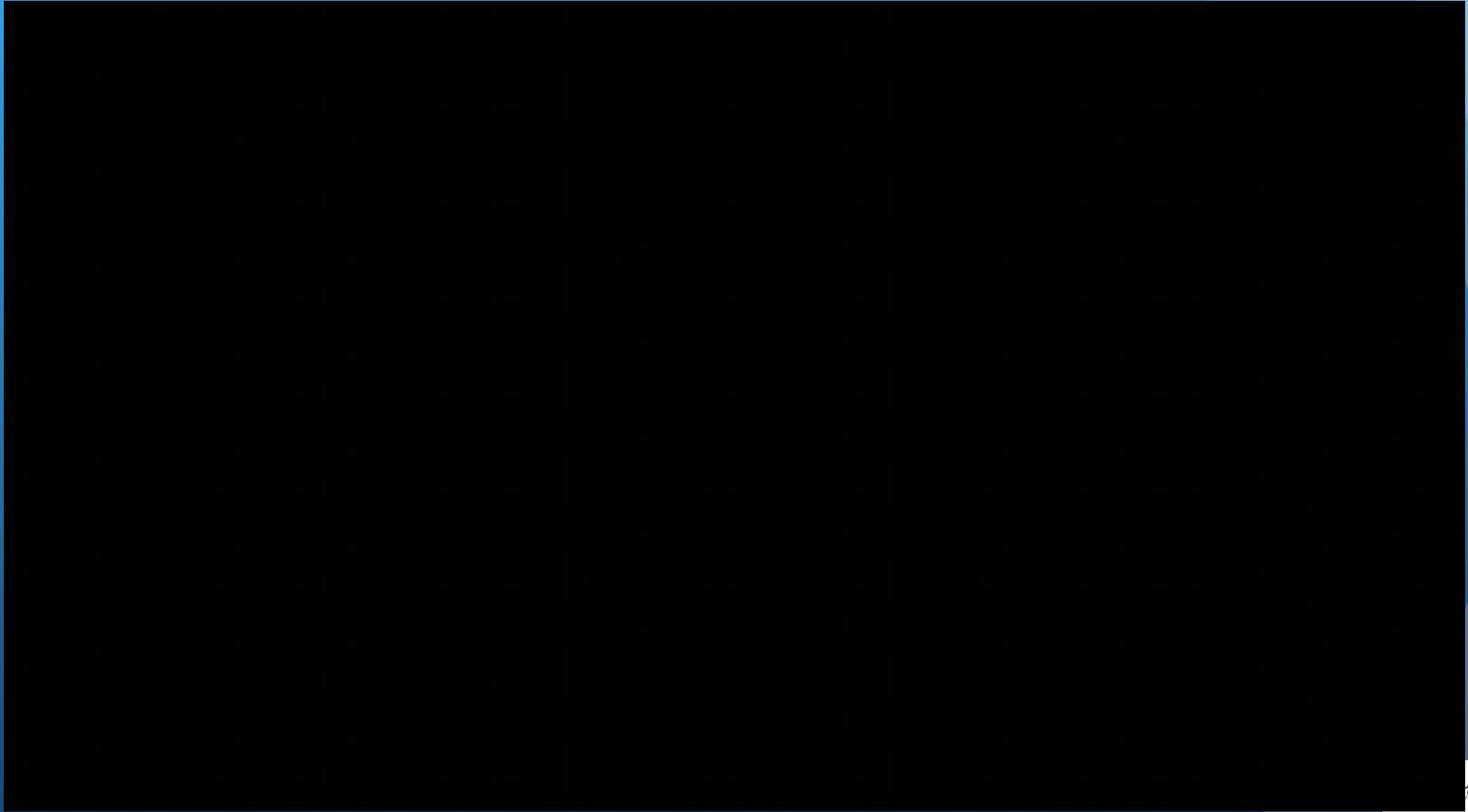


# J+90 à J+120

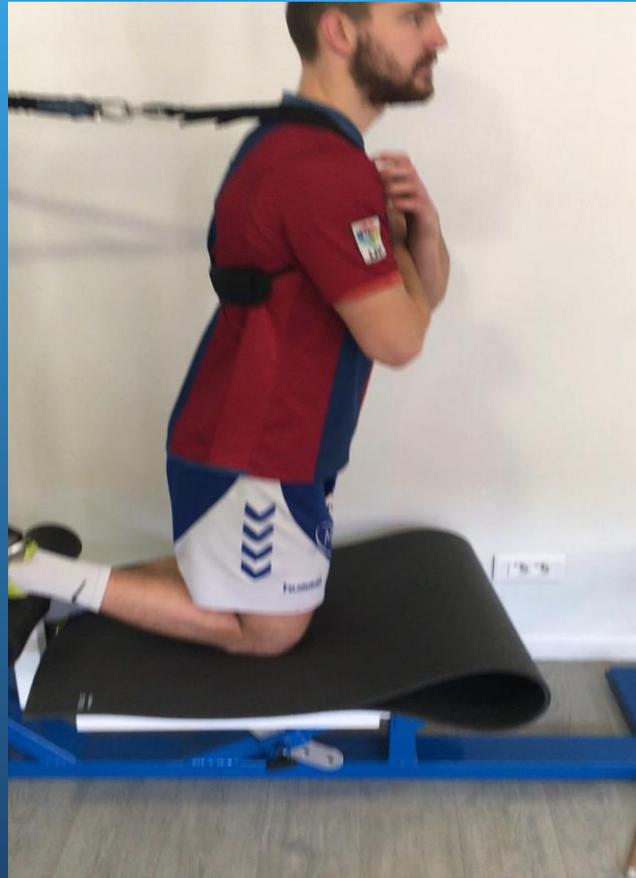
- Début du travail concentrique des ij.
- Reprise du trotting à 5 mois. Puis reathletisation etc...



# Progression renforcement des ij



# FULL NORDIC HARMSTRING:statique



# FULL NORDIC HARMSTRING:dynamique

