Protocole de rééducation adapté au bilan isocinétique

François Graziani
Kinésithérapeute du Sport
13009 Marseille

Retrouver le rythme lombo pelvien

Stimulation des ischios jambiers

- Demander une flexion des genoux avant de démarrer le mouvement.
- On peut ajuster la tension en relevant +ou- la tablette ou en serrant +ou- la sangle

Retrouver le rythme lombo pelvien

Stimulations des fessiers

- Demander de serrer les fessiers après avoir plié les genoux.

Retrouver le rythme lombo pelvien

Stimulation des lombaires

- Utiliser la table électrique en créant un contre appui individualisé pour faciliter le redressement
- Finir par une extension **lombaire a vitesse rapide**

Le passage au banc lombaire vite en extension : lent à la descente

Individualisation du traitement

- Si hernie discale + arthrose inter apophysaire :
- demander une rétroversion du bassin avec co-contractions abdo+ fessiers avant de poursuivre le redressement qui ne doit pas dépasser l'angle d'apparition de la douleur.

Individualisation : les auto-étirements des ischio jambiers

Take home message
Spécificité du lombalgique

- **Déficit marqué sur les muscles extenseurs** et léger sur les fléchisseurs.
- **Inversion du ratio** fléchisseurs / extenseurs > 1.
- **Fatigabilité augmentée** sur les extenseurs.
- **Aspect des courbes** : Raideur du rachis, « **syndrome de déconditionnement** ».

- **Insister sur la récupération de la force des spinaux lombaires avec la co contraction du transverse et l'assouplissement des ischio – jambiers .**

Les points clés

- Place de l'intervention du kinésithérapeute :

  Pour le patient lombalgique chronique : Test du banc à lombaire : révélateur de la faiblesse, de la peur, du manque de vitesse. Adapter le traitement.

  Pour les suites d'une hernie discale opérée : demander un bilan isocinétique.
- Préconisations utiles : Pour les sujets qui « trainent dans la maladie » inciter les médecins à leur faire passer un bilan isocinétique, accélérateur de motivation .
- Freins observés en pratique :
  Peu de bilans isocinétiques demandés par les généralistes.
  Peur du patient à s'investir + ou « intérêt à rester en maladie » pour ne pas reprendre le travail .
- Points à améliorer : accès + facile et + rapide au bilan isocinétique.