

# Renforcer pour prévenir une récidive - Adducteurs & Pubalgie

## Prévention pour une Pubalgie :

Il faut prévenir l'apparition de la pubalgie, en particulier chez le footballeur et le coureur, en équilibrant le corps :

- Si une jambe est plus courte que l'autre, on portera une semelle orthopédique.
- En dehors de la phase douloureuse, il faudra équilibrer les forces musculaires en présence en ayant une bonne musculature abdominale, souvent déficiente par rapport aux adducteurs des cuisses hypertrophiés chez le footballeur ou le coureur.
- Les exercices seront avant tout statiques, de type gainage-abdos, ou centrés sur la musculation des abdominaux obliques.
- L'étirement des adducteurs sera systématiquement inclus dans la préparation physique.
- Il faudra essayer le plus possible de lutter contre l'hyperlordose lombaire (colonne lombaire trop cambrée) par des séances de natation sur le dos, abdominaux contractés le plus souvent, et en musclant les gouttières vertébrales (muscles situés de part et d'autre de la colonne vertébrale).
- Les footings se feront toujours hors des routes goudronnées, sur des terrains souples (stades) pour éviter les micro-ondes de chocs sur la symphyse pubienne.
- Concernant plus spécialement l'entraînement en football on veillera tout particulièrement à doser l'intensité des efforts fournis, ce qui reste toujours très délicat.
- Bien souvent les syndromes pubalgiques apparaissent chez des sujets jeunes ayant augmenté brutalement leur quantité d'entraînement, c'est souvent le cas des jeunes intégrant des centres de formation, ou chez des athlètes arrêtés pour blessure pendant plusieurs semaines, lors de la reprise.
- De la même manière, l'entraîneur devra surveiller le matériel utilisé. Par exemple la dimension des crampons devra toujours être adaptée à la qualité du sol et il faudra toujours veiller à utiliser des chaussures évitant les blocages sur sols synthétiques.
- Enfin on déconseillera chez les jeunes des ballons trop lourds, usagés, facteurs aggravant des microtraumatismes.



En résumé, dosage et progression dans l'entraînement, apprentissage et perfectionnement des gestes techniques, sont autant d'atouts dans la prévention de la pubalgie.

# De façon générale pour les adducteurs :

## Masser le muscle psoas

La tendinite du psoas s'accompagne souvent d'une raideur du muscle psoas, qui peut être soulagée par le massage.

Pour effectuer un massage du psoas, vous pouvez suivre les consignes suivantes :

- Allongez-vous sur le dos, au sol, les pieds posés, et les genoux pliés.
- Placez la pulpe de vos doigts le long de vos abdominaux, au milieu de la ligne allant de votre nombril à votre hanche.
- Pour repérer le muscle psoas, décollez légèrement du sol le pied du même côté. Vous devez alors sentir une corde se tendre en profondeur de votre abdomen, sous vos doigts.
- Massez doucement de haut en bas le psoas pendant 30 secondes, au niveau de votre ventre.
- Ensuite, maintenez la pression sur la zone, et faites doucement glisser votre pied le long du tapis, jusqu'à étendre totalement votre jambe sur le sol. Cette étape doit durer 5 secondes.
- Ramenez ensuite votre jambe en position de départ, et renouvelez l'étirement 5 à 6 fois au total.



Massage étirement du psoas en position allongée

## Faire des étirements du psoas et de la hanche

En plus du psoas, il est conseillé de pratiquer des étirements des membres inférieurs, en insistant sur les muscles fessiers, les ischios-jambiers, le droit fémoral, et les adducteurs de la hanche.

## Étirement actif du psoas :

Les premiers jours, il ne faut pas forcer sur les étirements passifs du psoas, pour ne pas le rendre encore plus sensible. Vous devez plutôt l'assouplir doucement grâce à des étirements actifs, le temps que la douleur diminue.



Consignes :

- Tout en gardant la jambe arrière tendue, amenez le bassin vers le genou de la jambe avant.
- En même temps que vous avancez, venez tendre les bras vers le haut et l'arrière, jusqu'au maximum de votre flexibilité.
- Ne restez pas dans la position, revenez doucement en arrière dès que vous avez ressenti l'étirement.
- Réalisez 5 à 10 mouvements lents de chaque côté.
- Pensez à inspirer pendant l'étirement, lorsque vous levez les bras, et à souffler sur le mouvement retour.



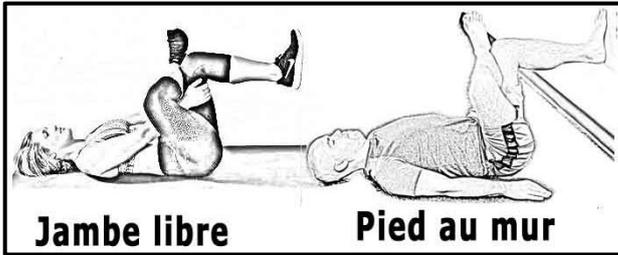
### Mouvements de Mc Kenzie.

Exercice conseillé en cas de sciatique provoquée par une hernie discale lombaire.

Consignes :

- Commencez par vous mettre sur les coudes pendant 15 secondes, puis relâchez et revenez à plat ventre pendant 15 secondes. Répétez ce mouvement 5 fois pour échauffer les tissus.
- Ensuite, dressez-vous sur vos mains, dans la position d'extension du tronc la plus tolérable et sans soulever votre bassin du sol.
- Tenez 15 secondes puis revenez doucement à plat ventre. Relâchez pendant 15 secondes.
- Faites 10 mouvements.

*NB : La douleur doit être soulagée ou rester la même durant l'exercice. Si celle-ci est augmentée, il ne faut pas pratiquer l'exercice.*



### Assouplissement des muscles fessiers.

Consignes :

- Respectez la position ci-contre et posez la tête au sol (si besoin ajoutez un coussin).
- Tirez sur votre jambe avec vos mains en direction de votre poitrine jusqu'à sentir un étirement dans la fesse de la jambe opposée.
- Maintenez 30 secondes puis relâchez



### Étirement de l'arrière de la cuisse.

Consignes :

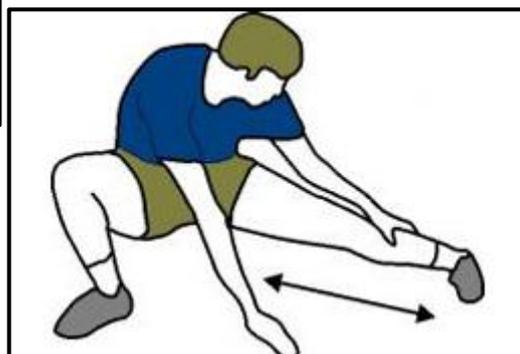
- Placez vos 2 mains sur votre cuisse et maintenez le genou tendu.
- Avancez votre tête et votre menton vers l'avant, sans arrondir le dos.
- Dès que vous sentez la tension derrière la cuisse, maintenez la position 30 à 45 secondes.



### Étirement des adducteurs en position debout.

Consignes\_:

- Gardez la jambe qui est posée sur le support tendue, sans la tourner.
- Fléchissez légèrement l'autre jambe pour venir mettre en tension les adducteurs de l'autre jambe.
- Tenez la position 20 à 30 secondes.



## 6) Pratiquer des exercices de renforcement musculaire

Le plus rapidement possible, il faut pratiquer régulièrement des exercices de renforcement musculaire du psoas, du dos, des fessiers, de la sangle abdominale, combinés avec les étirements.

Dans un premier temps, les exercices ne doivent pas augmenter la douleur du muscle psoas-iliaque. De ce fait, les exercices de stabilité, comme le gainage abdominal statique, sont recommandés.

En complément, il faut insister sur le travail lombaire, le renforcement des fessiers, et des ischio-jambiers.

## Exercice pour soulager le psoas :

### Phase 1 :

Les exercices de gainage.

#### Gainage abdominal position ventrale.



Consignes :

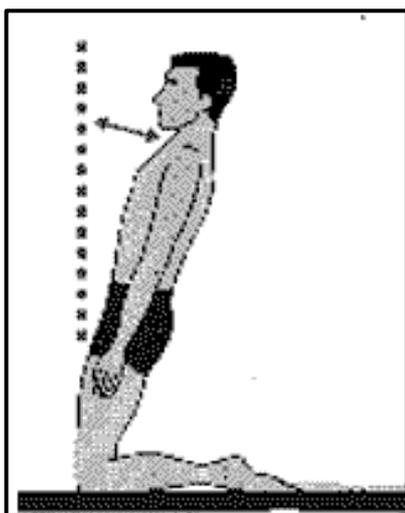
- Gardez le dos à l'horizontal (les fesses ni trop hautes, ni trop basses).
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes.

#### Gainage abdominal position latéral.



Consignes :

- Gardez le bassin aligné avec les épaules (ne doit pas tomber en avant ou en arrière).
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.



Gainage à genoux on descend vers l'arrière en gardant toujours un alignement buste-cuisses parfait et sans atteindre le point de bascule puis on revient doucement.

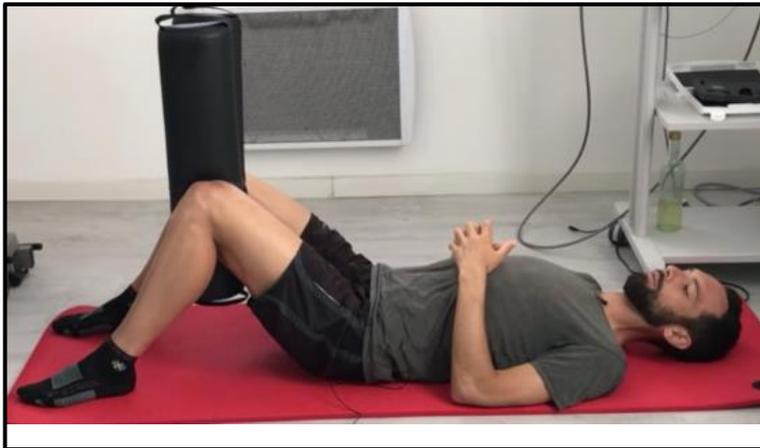
Cet exercice est excellent pour tonifier en synergie les abdominaux transverses, les grands droits et les quadriceps.



### Gainage abdomino-dorsal.

Consignes :

- Gardez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes de manière avoir un corps rectiligne du pied aux épaules.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers, la sangle abdominale et dorsale (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.

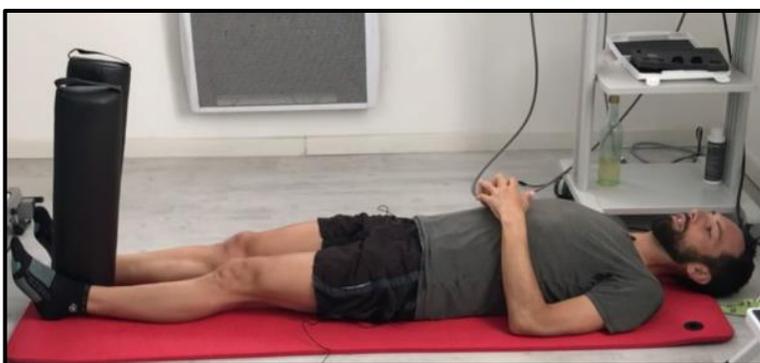


### Exercice isométrique de renforcement des adducteurs jambes pliées puis tendues.

Consignes :

*Serrez le coussin entre vos jambes, pendant 10 secondes, sans que cela soit douloureux. Faire 10 répétitions pour chaque position.*

Tous les exercices et les étirements doivent être réalisés en dessous du seuil de la douleur et ne doivent surtout pas l'augmenter.



Il est conseillé de pratiquer du **vélo** pour maintenir une activité cardiovasculaire, si vous n'avez pas de douleur en pédalant.

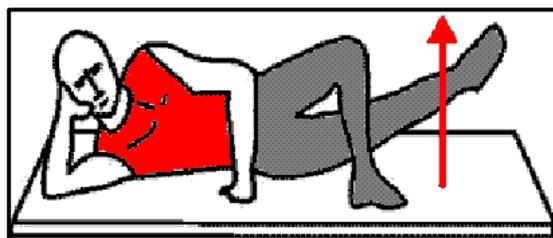
## Phase 2 :

La douleur doit avoir diminuée fortement. Les exercices de gainage "classiques" doivent être maîtrisés.

Vous allez pouvoir commencer à travailler le renforcement des muscles fessiers, du gainage avec instabilité (lever une jambe, un bras, mettre un plan instable...) et intensifier les étirements des adducteurs et des ischio-jambiers.



Exercice de gainage latéral, jambe de dessus en battements.  
Pour augmenter la difficulté de vos exercices de gainage.



Consignes :

- Sans pousser avec le pied au sol, poussez sur la chaise en avançant votre buste puis en amenant le genou vers le haut.
- Ramenez ensuite le pied au sol en contrôlant la descente.
- Ne changez pas de côté et enchaînez 10 mouvements.
- Enfin, changez de côté pour réaliser la même chose.

*NB : Lorsque le psoas est trop douloureux, il n'est pas utile de ramener le genou vers soi en fin de mouvement.*

Progressivement, ces exercices doivent évoluer vers du gainage dynamique, des exercices de stabilité, et de plyométrie.



Exercice de flexion (squat) sur une jambe.

Il fait travailler à la fois la stabilité et la force des jambes.

Consignes :

Descendre sur une jambe jusqu'à ce que le genou soit à 45 degrés de flexion (s'arrêter avant le secteur douloureux) puis remonter en poussant fort.

### Phase 3 :

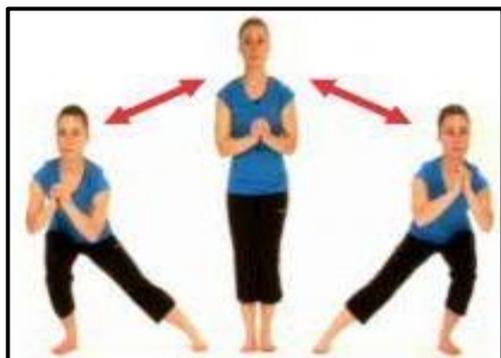
Vous devez poursuivre le travail de gainage, des muscles fessiers et les étirements. Des exercices de renforcement des adducteurs sont à pratiquer, afin de les solliciter en concentrique, isométrique et excentrique.

Il est important d'ajouter du travail pliométrique avec des sauts pour travailler à nouveau les changements de pivots.



#### Consignes :

- Faites glisser votre pied sur le côté, grâce à la serviette sur le sol, sans tourner le bassin ni plier le genou, tout en contrôlant le mvt.
- Ramenez ensuite la jambe pour vous mettre sur vos deux pieds, sans plier le genou du côté de la serviette.
- Faites 10 mouvements de chaque côté.
- Progressivement et si pas de douleur, augmentez l'amplitude et le rythme, en vous focalisant sur votre douleur.



#### Sauts latéraux (droite / gauche).

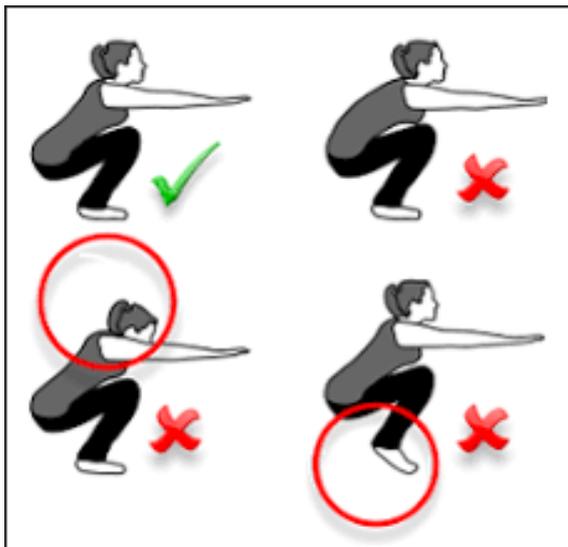
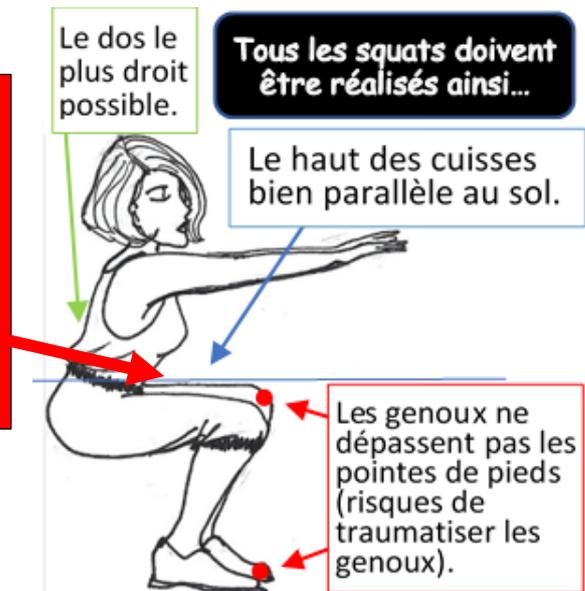
##### Consignes :

- Réalisez des sauts sur une jambe, avant/arrière, puis latéraux (gauche/droite).
- Faites 20 sauts à chaque fois et sur chaque jambe. Si la douleur n'est plus du tout présente, vous pouvez reprendre les entraînements, en respectant toutefois une progression logique. Surtout, ne brûlez pas les étapes et augmentez progressivement vos charges.

## Exercice pour les fessiers :

L'objectif est de cibler le travail des fessiers, des muscles importants à travailler en cas de tendinopathie du psoas.

**Que vous fassiez des squats ou des fentes, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds !!!  
Risques de provoquer une tendinite !!!**



### Squats avec descente complète.

Pour travailler davantage les fessiers et adducteurs.

### Squats SUMO.

Jambes bien écartées, our travailler davantage les fessiers et adducteurs.

