



PHYSIO NEO

NOM : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_

CÔTÉ LÉSÉ : \_\_\_\_\_

DATE LÉSION/OP : \_\_\_\_\_

# TESTS DE RETOUR AU SPORT

---

## GENOU





PHYSIO NEO

LA LÉSION DU LCA EST TRÈS FRÉQUENTE EN SUISSE. [INCIDENCE 95/100'000 PERSONNES](#)

NOUS, PHYSIOTHÉRAPEUTES, SUIVONS LES PATIENT.E.S POUR LA RÉÉDUCATION ET RÉHATLÉTISATION.

SI LES TESTS DE RETOUR AU SPORT SONT BIEN DOCUMENTÉS DANS LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE, **TROP PEU D'ATHLÈTES SONT TESTÉS AVANT LEUR RETOUR AU SPORT ET RETOUR À LA COMPÉTITION.**

SEULEMENT 1 PATIENT SUR 2 SUIVI PAR UN PHYSIO DU SPORT ET 1 SUR 3 SI SUIVI PAS UN PHYSIO NON DÉCLARÉ DU SPORT SONT TESTÉS. ([VAN MELICK ET AL., 2020](#))

**CE GUIDE EST LÀ POUR VOUS AIDER À TESTER VOS PATIENT.E.S**

## LES TESTS

---

LES TESTS 1 À 7 SONT EXPLIQUÉS, TESTÉS UNE FOIS PAR LE PATIENT, PUIS RÉALISÉS 3 FOIS. LA MESURE CONSERVÉE EST LA MEILLEURE DES 3. LE 8E TEST ÉTANT UN QUESTIONNAIRE, IL N'EST REMPLI Q'UNE FOIS.

- 1 FORCE DES EXTENSEURS DU GENOU
- 2 FORCE DES FLÉCHISSEURS DU GENOU
- 3 FORCE DES ABDUCTEURS DE HANCHE
- 4 Y-BALANCE TEST
- 5 TRIPLE HOP TEST
- 6 SIDE HOP TEST 30SEC
- 7 DROP & JUMP TEST
- 8 ACL-RSI

CONCERNANT LES TESTS DE FORCE, L'IMPORTANT C'EST DE LA MESURER. IL FAUT POUVOIR LA QUANTIFIER. FAITES AVEC CE QUE VOUS AVEZ OÙ ENVOYEZ VOTRE PATIENT CHEZ UN COLLÈGUE POUR POURRA LE FAIRE.



# 1

## FORCE DES EXTENSEURS DU GENOU

WELLING ET AL., 2018 , LESNAK ET AL., 2019



LA VALEUR PEUT ÊTRE PRISE AVEC UN DYNAMOMÈTRE À MAIN, UN APPAREIL ISOCINÉTIQUE OU À DEFAUT AVEC DES POIDS SUR UNE *LEG PRESS* OU UNE *LEG EXTENSION*.

### RÉSULTATS

GAUCHE	DROITE
%	

### CRITÈRE DE VALIDATION

$$\frac{\text{FORCE JAMBE LESÉE}}{\text{FORCE JAMBE SAINE}} = \text{OU} > 90\%$$

# 2

## FORCE DES FLÉCHISSEURS DU GENOU

WELLING ET AL., 2018 , LESNAK ET AL., 2019



LA VALEUR PEUT ÊTRE PRISE AVEC UN DYNAMOMÈTRE À MAIN, UN APPAREIL ISOCINÉTIQUE OU À DEFAUT AVEC DES POIDS SUR UNE *LEG EXTENSION* (EN FLEXION) OU AVEC UNE BALANCE.

### RÉSULTATS

GAUCHE	DROITE
%	

### CRITÈRE DE VALIDATION

$$\frac{\text{FORCE JAMBE LESÉE}}{\text{FORCE JAMBE SAINE}} = \text{OU} > 90\%$$



# 3

## FORCE DES ABDUCTEURS DE HANCHE

GARRISON, 2015 ; KIM ET AL., 2021



LA VALEUR PEUT ÊTRE PRISE AVEC UN DYNAMOMÈTRE À MAIN, UN APPAREIL ISOCINÉTIQUE OU À DÉFAUT AVEC DES POIDS SUR UNE MACHINE À ABDUCTEURS OU UNE BALANCE.

### RÉSULTATS

GAUCHE	DROITE
%	

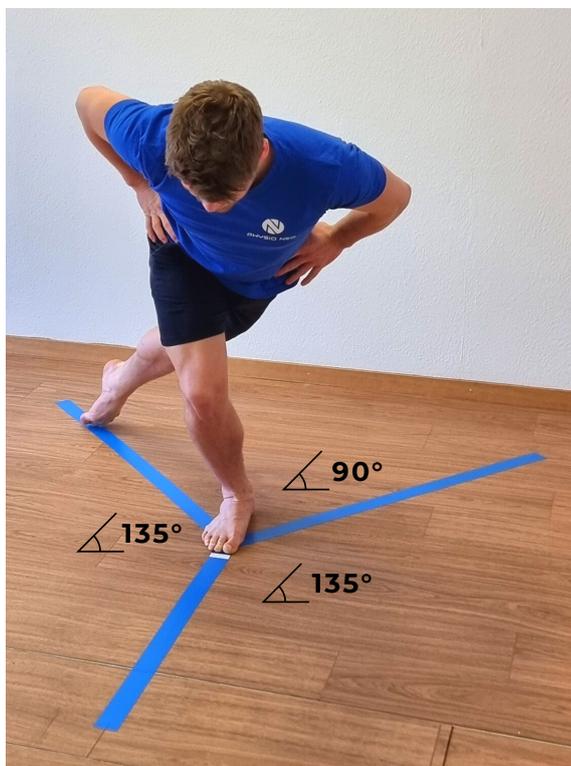
### CRITÈRE DE VALIDATION

$$\frac{\text{FORCE JAMBE LESÉE}}{\text{FORCE JAMBE SAINE}} = \text{OU} > 90\%$$

# 4

## Y-BALANCE TEST

PLISKY ET AL. 2006



### DÉROULEMENT DU TEST

LE SUJET MET SON PIED AU CENTRE DE L'ÉTOILE, MAINS SUR LES HANCHES ET VA AU PLUS LOIN POSSIBLE LE LONG DE CHAQUE LIGNE SANS JAMAIS PRENDRE APPUI SUR CETTE JAMBE-CI.

### RÉSULTATS

GAUCHE		DROITE
	1 %	
	2 %	
	3 %	

### CRITÈRES DE VALIDATION

DISTANCES OBTENUES EN APPUI SUR LA JAMBE LESÉE = OU > 90% DES DISTANCES EN APPUI SUR LA JAMBE SAINE.

QUALITÉ DU MOUVEMENT ET STABILITÉ DE LA JAMBE D'APPUI.



PHYSIO NEO

# 5

## TRIPLE HOP TEST

EBERT ET AL., 2021 ; GOKELER ET AL., 2017



### DÉROULEMENT DU TEST

LE SUJET SAUTE LE PLUS LOIN POSSIBLE 3 FOIS DE SUITE SUR LE MÊME PIED.

### CRITÈRES DE VALIDATION

- DISTANCE JAMBE LÉSÉE/SAINE > OU = 90%
- QUALITÉ DES SAUTS
- QUALITÉ DE RÉCEPTION

### RÉSULTATS

GAUCHE	DROITE
%	

# 6

## SIDE HOP TEST 30SEC

MARKSTRÖM ET AL., 2018



### DÉROULEMENT DU TEST

LE SUJET SAUTE DE PAR ET D'AUTRE DES 2 LIGNES AU SOL PENDANT 30SEC. SEULS LES SAUTS AU-DELÀ DES LIGNES SONT COMPTABILISÉS.

### RÉSULTATS

GAUCHE	DROITE
%	

### CRITÈRES DE VALIDATION

- NOMBRE DE SAUT JAMBE LÉSÉE/SAINE > OU = À 90%
- NOMBRE D'ERREURS
- QUALITÉ DES SAUTS (REBOND, PRÉCISION ET COORDINATION)



PHYSIO NEO

7

## DROP & JUMP TEST

REDLER ET AL., 2016



### DÉROULEMENT DU TEST

LE SUJET SE LAISSE TOMBER D'UNE HAUTEUR D'ENV. 40CM ET SAUTE INSTANTANÉMENT LE PLUS HAUT POSSIBLE. IDÉALEMENT LE TEST EST FILMÉ AU RALENTI.

### CRITÈRES DE VALIDATION

SYMÉTRIE DE CONTACT AU SOL DROITE-GAUCHE  
POUSSÉE ÉQUIVALENTE DROITE-GAUCHE

### RÉSULTATS

8

## ACL-RSI

MEIERBACHTOL ET AL., 2018 ; O'CONNOR ET AL., 2019

### CRITÈRE DE VALIDATION

SCORE = OU > 90%

### DÉROULEMENT DU TEST

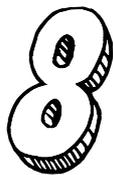
LE SUJET REMPLIT SEUL LE QUESTIONNAIRE. LE ACL-RSI QUANTIFIE L'ASPECT PSYCHOLOGIQUE DU SUJET QUAND À UN RETOUR AU SPORT.







PHYSIO NEO



## ACL-RSI

**7. Craignez-vous de vous blesser de nouveau le genou lors de votre pratique sportive ?**

Crainte extrême    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Aucune crainte

**8. Pensez-vous que votre genou peut résister aux contraintes ?**

Pas du tout sûr    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Totalement sûr

**9. Avez-vous peur de vous reblesser accidentellement le genou lors de votre pratique sportive ?**

Très peur    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Pas du tout peur

**10. Est-ce que l'idée de devoir éventuellement vous faire réopérer ou rééduquer vous empêche de pratiquer votre sport ?**

Tout le temps    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    A aucun moment

**11. Etes-vous confiant en votre capacité à bien pratiquer votre sport ?**

Pas du tout confiant    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Totalement confiant

**12. Vous sentez-vous détendu à l'idée de pratiquer votre sport?**

Pas du tout détendu    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Totalement détendu

**Score ACL-RSI (Total x 100) / 120 = \_\_\_\_\_ %**



## PHYSIO NEO

**NOM DU PATIENT :**

**DATE LÉSION / OP :**

**COTÉ LÉSÉ :**

**DATE TEST :**

### 1 FORCE DES EXTENSEURS DU GENOU



DROIT :                      GAUCHE :                      LÉSÉ/SAIN :                      .....%

### 2 FORCE DES FLÉCHISSEURS DU GENOU

DROIT :                      GAUCHE :                      LÉSÉ/SAIN :                      .....%

### 3 FORCE DES ABDUCTEURS DE HANCHE

DROIT :                      GAUCHE :                      LÉSÉ/SAIN :                      .....%

### 4 Y-BALANCE TEST

LÉSÉ/SAIN :                      .....%                      QUALITÉ :

### 5 TRIPLE HOP TEST

DROIT :                      GAUCHE :                      LÉSÉ/SAIN :                      .....%

QUALITÉ :

### 6 SIDE HOP TEST 30SEC

DROIT :                      GAUCHE :                      LÉSÉ/SAIN :                      .....%

QUALITÉ :

### 7 DROP & JUMP TEST

QUALITÉ :

### 8 ACL-RSI

SCORE :



OK POUR LE  
RETOUR AU SPORT  
SI 8/8



PAS DE RETOUR AU SPORT SI UN ITEM  
NON VALIDÉ.