PHYSIO NEO

NOM :

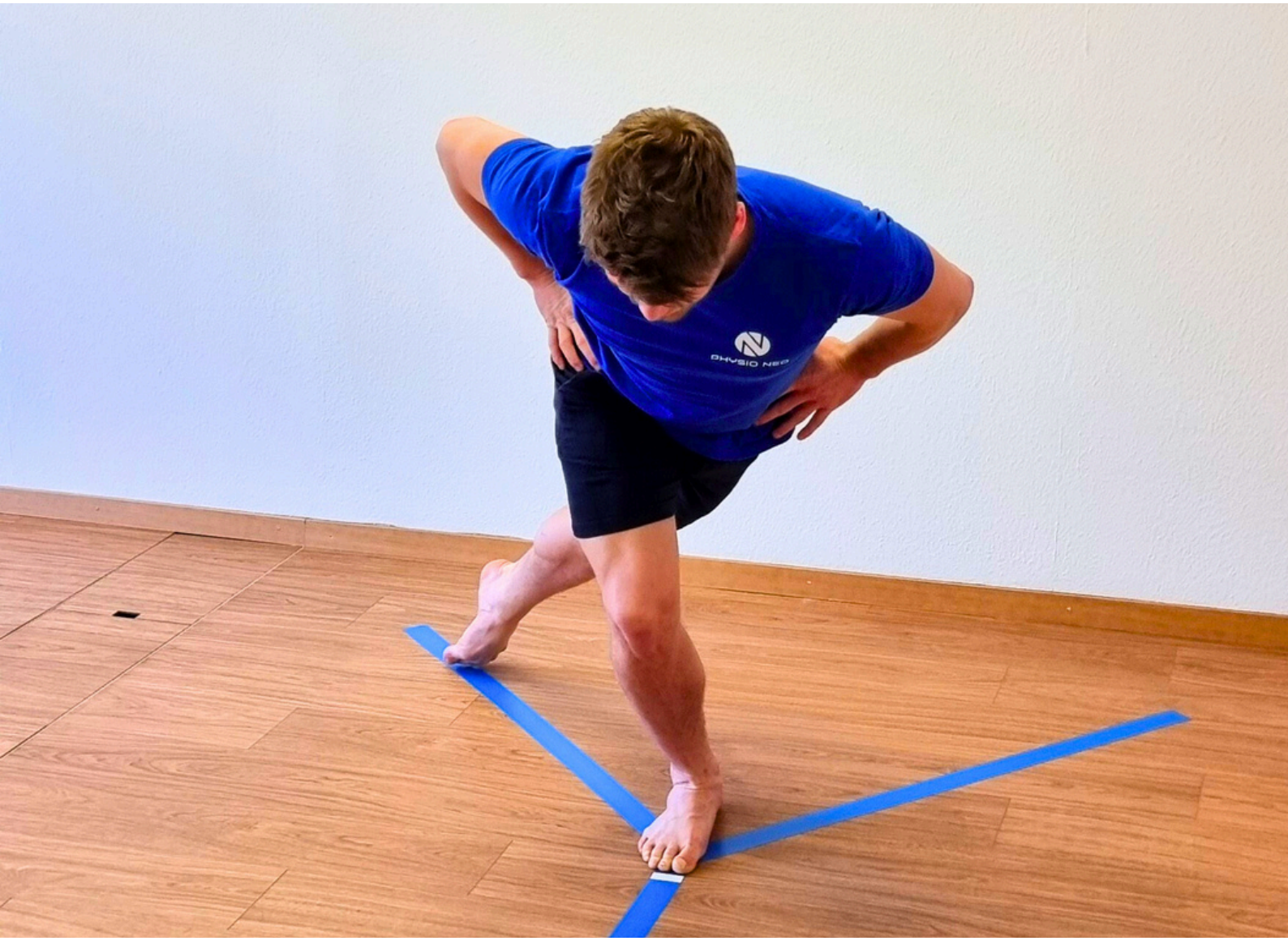
DATE :

CÔTÉ LÉSÉ :

DATE LÉSION/OP :

TESTS DE RETOUR AU SPORT

GENOU



©PHYSIONEO GENÈVE
6 ROUTE DES ACACIAS
1227 LES ACACIAS - GE

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

		✓ ⋮ ✕
FORCE 30%	FORCE DES EXTENSEURS DU GENOU	☐
	FORCE DES FLÉCHISSEURS DU GENOU	☐
	FORCE DES ABDUCTEURS DE HANCHE	☐
CONFIANCE 30%	ACL-RSI	☐
	I-PRRS	☐
	SUBJECTIVE KNEE VALUE	☐
TESTS FONCTIONNELS 20%	Y-BALANCE TEST	☐
SAUTS 20%	TRIPLE HOP TEST	☐
	SIDE HOP TEST	☐
	DROP & JUMPS	☐
	SINGLE VERTICAL HOP	☐

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.

PHYSIO NEO

FORCE

1.1 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

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

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

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

PHYSIO NEO

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 DEFAUT AVEC DES POIDS SUR UNE MACHINE À ABDUCTEURS OU UNE BALANCE.

RÉSULTATS

GAUCHE	DROITE
%	

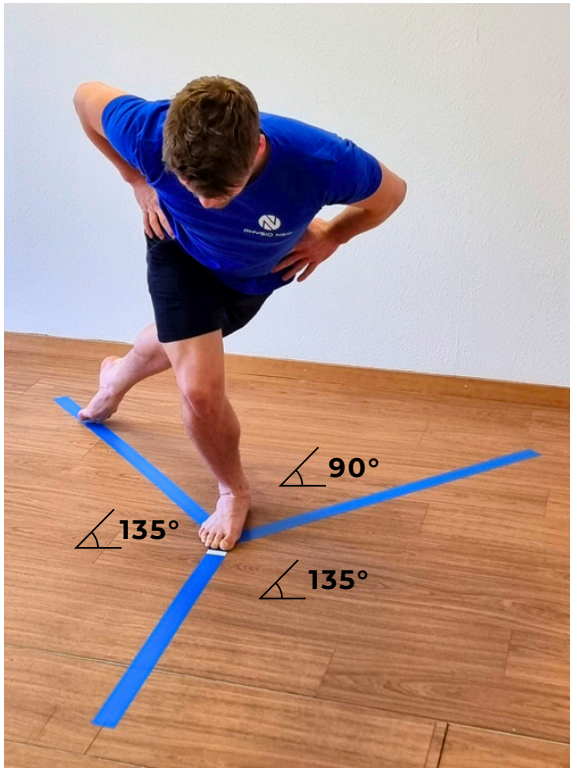
CRITÈRE DE VALIDATION

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

FONCTIONNEL

Y-BALANCE TEST

PLISKY ET AL. 2006

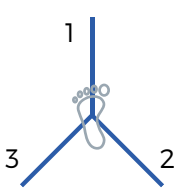


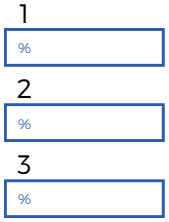
DÉROULEMENT DU TEST

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.

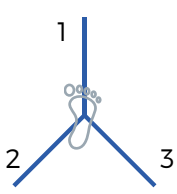
RÉSULTATS

GAUCHE





DROITE



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.

SAUTS

PHYSIO NEO

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
%	

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.

DISTANCE REPÈRES (X) :

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

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

SINGLE LEG VERTICAL HOP TEST

ZARRO ET AL., 2021

DÉROULEMENT DU TEST

LE SUJET EST SUR UNE JAMBE, EN TRIPLE EXTENSION ET DOIT SAUTER LE PLUS HAUT POSSIBLE.

CRITÈRES DE VALIDATION

TRIPLE FLEXION SIMILAIRE
CONTRÔLE DU VALGUS
FLUIDITÉ
HAUTEUR DE SAUTS

RÉSULTATS

CONFIANCE

PHYSIO NEO

I-PRRS

INJURY-PSYCHOLOGICAL READINESS TO RETURN TO SPORT SCALE

VEUILLEZ ÉVALUER VOTRE CONFIANCE POUR REPRENDRE VOTRE SPORT SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 100.

0 = AUCUNE CONFIANCE
50 = CONFIANCE MODÉRÉE
100 = CONFIANCE TOTALE

1. MA CONFIANCE GLOBALE POUR PRATIQUER MON SPORT EST DE _____
2. MA CONFIANCE POUR PRATIQUER MON SPORT SANS DOULEUR EST DE _____
3. MA CONFIANCE POUR DONNER 100 % D'EFFORT EST DE _____
4. MA CONFIANCE POUR NE PAS ME CONCENTRER SUR LA BLESSURE EST DE _____
5. MA CONFIANCE DANS LA PARTIE DU CORPS BLESSÉE POUR FAIRE FACE AUX EXIGENCES DE LA SITUATION EST _____
6. MA CONFIANCE EN MON NIVEAU DE COMPÉTENCE/CAPACITÉ EST DE _____

TOTAL _____

ADDITIONNER LE TOTAL ET DIVISER PAR 10 = _____

DES SCORES ENTRE 50 ET 60 SUGGÈRENT QUE L'ATHLÈTE EST PSYCHOLOGIQUEMENT PRÊT À REPRENDRE LE SPORT. LES SCORES INFÉRIEURS À 50 SUGGÈRENT QUE L'ATHLÈTE N'EST PEUT-ÊTRE PAS PRÊT PSYCHOLOGIQUEMENT À REPRENDRE LE SPORT ET A BESOIN DE PLUS DE TEMPS POUR RÉCUPÉRER.

GLAZER 2009

KNEE SUBJECTIVE VALUE

"QUELLE EST LA VALEUR EN POURCENTAGE GLOBALE DE VOTRE GENOU SI UNE ARTICULATION DU GENOU COMPLÈTEMENT NORMALE REPRÉSENTE 100%?"

PHYSIO NEO

ACL-RSI

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

Instructions:

Merci de répondre aux questions suivantes concernant le sport principal que vous pratiquiez avant l'accident. Pour chaque question, cochez la case entre les deux extrêmes selon ce qui vous parait correspondre le mieux à la situation actuelle de votre genou.

1. Pensez-vous pouvoir pratiquer votre sport au même niveau qu'auparavant?

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

2. Pensez-vous que vous pourriez vous blesser de nouveau le genou si vous repreniez le sport?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Extrêmement probable	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	Pas du tout probable

3. Êtes-vous inquiet à l'idée de reprendre votre sport?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Extrêmement inquiet	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	Pas du tout inquiet

4. Pensez-vous que votre genou sera stable lors de votre pratique sportive ?

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

5. Pensez-vous pouvoir pratiquer votre sport sans vous soucier de votre genou ?

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

6. Etes-vous frustré de devoir tenir compte de votre genou lors de votre pratique sportive ?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Extrêmement frustré	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	Pas du tout frustré

PHYSIO NEO

8 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 = ____%