

François Delvaux^{1,2,3}, Jean-François Kaux^{1,2,3}, Jean-Louis Croisier^{1,2,3}

¹Département des Sciences de l'Activité Physique et de la Réadaptation, Université de Liège, Belgique

²SportS², Centre Médical d'Excellence de la FIFA, Réseau Francophone Olympique de Recherche en Médecine du Sport, Centre de Médecine du Sport de la FIMS, CHU/Université de Liège, Belgique

³Laboratoire d'analyse du Mouvement (LAM), Université de Liège, Liège, Belgique

La prévention de lésion musculaire des ischio-jambiers (LIJ) représente une thématique de première importance pour les joueurs et clubs de football étant donné que la LIJ est la blessure la plus fréquente en football et que son incidence ne semble pas réellement diminuer depuis de nombreuses années [1]. Les stratégies préventives peuvent se révéler efficaces, à condition d'inclure de multiples dimensions à celles-ci et de les structurer [2,3,4].

Cinq éléments apparaissent essentiels en prévention de LIJ :

Renforcement musculaire

Paramètres optimaux :

- Modalité excentrique
- Intensité progressive → maximale
- Inclure exercices à vitesse élevée
- Inclure exercices à haut degré d'allongement
- Inclure de multiples variations

Gestion de charge

- Outils de suivi : RPE, GPS, ...
- Charge de travail + charge psychologique & émotionnelle
- Éviter sous-charge
- Éviter augmentations brusques
- Charge chronique élevée = plutôt protectrice mais progressivité

Sprint

- Qualité : gestuelle optimale
- Quantité : minimum 1X/sem
- Sprint = exercice le plus intense pour les IJ !

Condition physique générale

- Force-puissance musculaire : fessiers (grand glutéal +++), mollets, adducteurs, ...
- Endurance
- Repeated Sprint ability
- Mobilité & souplesse

Stabilité lombo-pelvienne

- Contrôle moteur local & statique hanche-pelvis-lombaire
- Contrôle moteur mouvements globaux
- Contrôle moteur geste de sprint



Utilité du screening ?

Oui...mais pas de pouvoir prédictif de blessure !

Historique lésionnel, force musculaire, souplesse, analyse technique course, niveau de condition physique, etc.

Cinq points apparaissent incontournables dans l'optique d'obtenir une stratégie préventive de qualité : le renforcement musculaire progressif et raisonné, en contraction essentiellement excentrique ; le monitoring et la gestion équilibrée de la charge de travail ; le travail de la stabilité lombo-pelvienne ; le développement de la condition physique générale, & la réalisation hebdomadaire de sprints. Tout en reconnaissant l'impossibilité de prédire une future blessure, le screening préventif peut s'avérer pertinent pour identifier le profil de risque individuel de chaque footballeur et pour définir les priorités de travail de chacun. Ce screening comprend classiquement : un inventaire exhaustif des antécédents de blessures aux membres inférieurs, une évaluation de la force musculaire des agonistes et antagonistes, un test de souplesse des ischio-jambiers, une analyse de la technique de course et une évaluation de la condition physique du joueur.

REFERENCES

- [1] Ekstrand et al. *Br J Sports Med* 2021.
- [2] Buckthorpe et al. *Br J Sports Med* 2019.
- [3] Delvaux et al. *Rev Med Liege* 2023
- [4] Edouard et al. *Sport Perf Sci Reports* 2019

Stratégies préventives de lésion musculaire aux ischio-jambiers en football : une synthèse actualisée des recommandations

François Delvaux^{1,2,3}, Jean-François Kaux^{1,2,3}, Jean-Louis Croisier^{1,2,3}

¹Département des Sciences de la Motricité, Université de Liège, Belgique

²Service de Médecine Physique, Réadaptation et Traumatologie du sport, Liège, Belgique

³Sports², Centre Médical d'Excellence de la FIFA, Réseau Francophone Olympique de Recherche en Médecine du sport, Centre de Médecine du Sport de la FIMS, CHU & Université de Liège, Belgique

La prévention de lésion musculaire des ischio-jambiers (LIJ) représente une thématique de première importance pour les joueurs et clubs de football étant donné que la LIJ est la blessure la plus fréquente en football et que son incidence ne semble pas réellement diminuer depuis de nombreuses années. Les stratégies préventives peuvent se révéler efficaces, à condition d'inclure de multiples dimensions à celles-ci et de les structurer. Cinq points apparaissent incontournables dans l'optique d'obtenir une stratégie préventive de qualité : le renforcement musculaire progressif et raisonné, en modalité de contraction essentiellement excentrique ; le monitoring et la gestion équilibrée de la charge de travail ; le travail de la stabilité lombo-pelvienne ; le développement de la condition physique générale ; l'optimisation de la gestuelle de course à haute intensité. Tout en reconnaissant les limites du screening préventif et l'impossibilité de prédire une future blessure, celui-ci peut s'avérer pertinent pour identifier le profil de risque individuel de chaque footballeur et pour définir les priorités de travail de chacun. Ce screening comprend classiquement : un inventaire exhaustif des antécédents de blessures aux membres inférieurs (en particulier les blessures musculaires et chirurgies éventuelles), une évaluation de la force musculaire des agonistes et antagonistes, un test de souplesse des ischio-jambiers, une analyse de la technique de course et une évaluation de la condition physique du joueur. Enfin, la prévention secondaire démarre par la mise en place d'une rééducation rigoureuse, structurée et pour laquelle le retour au sport est conditionné par la validation de critères de décharge ; une attention particulière aux joueurs avec antécédents de lésion aux ischio-jambiers sera également accordée.

Mots clés : lésion musculaire, ischio-jambiers, football, prévention.