

ORTHÈSE - WEBTECH PATELLA STRAP

TRAITEMENT DE LA TENDINOPATHIE ROTULIENNE GRÂCE À LA WEBTECH PATELLA STRAP

QU'EST CE QUE LA TENDINOPATHIE ROTULIENNE ?

La tendinopathie rotulienne est une pathologie fréquente et invalidante. Elle représente 50% des tendinopathies du genou. Elle touche le plus souvent le sportif régulier ou occasionnel mais peut parfois apparaître chez le sédentaire fatigué par des travaux ménagés ou de jardinage (postures prolongées inhabituelles).

Les sports à risque sont l'athlétisme, le basket, le vélo...

La topographie : 90% des lésions du tendon se localise à la pointe de la patella, autre zone de lésion la tubérosité tibiale antérieure qui correspond à la partie basse du tendon. Plus rarement le corps du tendon.

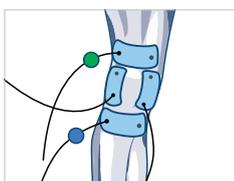
La douleur et la gêne fonctionnelle associée conduisent le sportif à réduire voire arrêter son activité.

TRAITEMENT DE LA TENDINOPATHIE ROTULIENNE

Cette pathologie se présente communément en deux phases, une dite inflammatoire où le repos modéré et le glaçage sont des éléments essentiels au traitement. On leur associe très vite des massages transversaux profonds, un protocole de soins en travail excentrique et stretching. Les ondes de choc font également partie de l'arsenal thérapeutique du kinésithérapeute ainsi que l'application d'un programme antalgique TENS.

CONSEIL ELECTRO

Lors de la première phase, avec un électrostimulateur Compex, il vous suffit de choisir le programme ANTIDOULEUR TENS en plaçant 2 grandes électrodes doubles ou simples sur le genou : une directement sur le tendon rotulien (sous la rotule) et une autre juste au-dessus de la rotule :



Placement filaire



Placement sans fils

Vous devez monter l'intensité jusqu'à obtenir un fourmillement bien prononcé, aller plus haut ne sert à rien !

Les séances peuvent être répétées à volonté, plusieurs par jour ou des séances consécutives peuvent être mises en place si nécessaire.



Lors de la deuxième phase, le tendon se cicatrise, la douleur est moins vive et parfois inexistante dans les gestes de la vie courante. Seule l'activité sportive engendre encore des douleurs à ce stade.

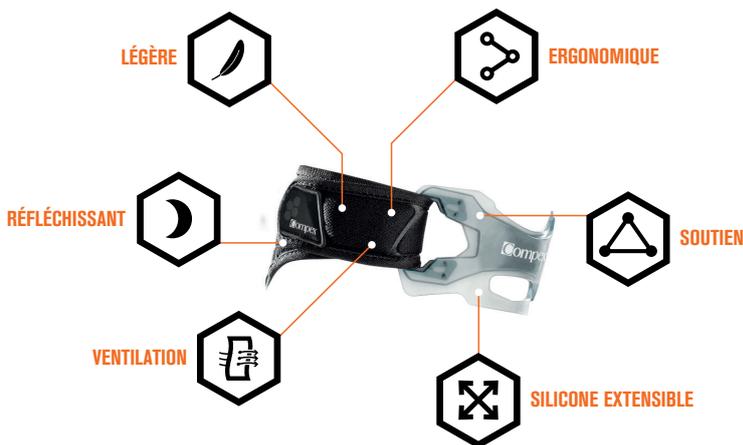
C'est la période de reconditionnement du tendon, la reprise progressive du sport. C'est le moment idéal de proposer en parallèle à la rééducation le port de l'orthèse Webtech Patella Strap.

Ce bandeau rotulien en silicone appliqué sur le tendon va en répartissant uniformément la pression, réduire les contraintes en absorbant les chocs.

Autre avantage du silicone, il s'adapte facilement aux contours anatomiques du genou.

La légèreté de cette orthèse, de positionnement très simple, permettra sans difficulté de reprendre son activité sportive plus précocement.

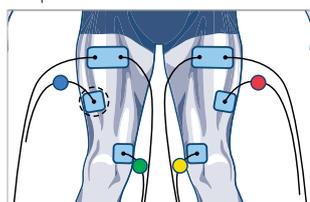
L'orthèse Webtech Patella Strap pourra par la suite être utilisée à titre préventif lors d'activités contraignantes ou au cours de stages intensifs au sein de votre préparation sportive.



CONSEIL ELECTRO

Lors de la deuxième phase, la phase chronique pour laquelle les signes évidents d'inflammation (chaleur, rougeur) ont disparus. Il est conseillé d'appliquer le programme DOULEUR MUSCULAIRE.

Le placement est le suivant :



Placement filaire



Placement sans fils

Le mieux est de faire les séances allongé ou assis avec le genou étendu.

L'intensité doit être augmentée jusqu'à obtenir une sorte de battement bien visible du muscle (important pour bénéficier de l'effet vasculaire qui se répercute dans le tendon)

Il faut faire une séance par jour au minimum, si possible 2, une le matin et une autre le soir, c'est l'idéal.

Enfin, pour la dernière phase, celle de la reprise d'entraînement, afin de garantir une meilleure récupération, en marge du réentraînement à l'effort, il est conseillé de suivre un programme de renforcement du quadriceps par électrostimulation. On pourra ainsi augmenter sa charge de travail et sa masse musculaire sans contrainte sur le tendon.

Fiche réalisée par Thierry Serenari, kinésithérapeute, fédéral escalade, référent scientifique Compex.

Compex®

Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE