

Réeduca



# *Football & rééducation*

Focus sur la pubalgie



# Description anatomique

de la pathologie

 **Survenue :**

Le mécanisme n'est pas encore parfaitement bien décrit.

**La théorie la plus acceptée** est l'association entre insertion fragilisée du muscle grand droit de l'abdomen et faiblesse de la paroi inguinale.





**!! Causé par :**

**Un déséquilibre de force** entre les muscles adducteurs tirant d'un côté la branche du pubis vers le bas et les muscles abdominaux ne retenant pas assez cette force.

➡ Ce déséquilibre provoque des mouvements de cisaillements qui irriteront les tissus environnants.



**2 éléments nécessaires au diagnostic :**

- Des critères cliniques fiables
- Une imagerie confirmant la pathologie



La pubalgie a l'une

**des plus fortes  
prévalences**



dans le football !



Elle représente

**8 à 18%  
des blessures**

INCIDENCE : 0.8 À 1.3 BLESSURES POUR 1000H DE JEU

# Résolution et prévention



## **Dans un premier temps :**

Traitement conservateur en 4 phases.

1.  Diminution des douleurs
2.  Renforcement spécifique des muscles faibles et affaiblis
3.  Reprise à intensité graduelle des activités
4.  Retour graduel au sport



## **En cas d'échec :**

Une chirurgie au niveau de l'insertion des muscles ou des fascia de la paroi abdominal peut-être envisagée.

# Réeduca

**19-21 septembre 2024**

PARIS, PORTE DE VERSAILLES,  
PAVILLONS 5.2 & 5.3

Réservez votre badge  
gratuitement !

