

Réeduca



Volley & *rééducation*

Focus sur la lésion de la cheville



Anatomie :

La cheville possède ***un ensemble de ligaments*** situés de part et d'autre des malléoles.



La cheville est *la partie*
la plus blessée au volley avec

 **26%**
des blessures

**AVEC UNE INCIDENCE 0.15-4.10 BLESSURES
POUR 1000H DE JEUX.**



Apparition

Ce sont le plus fréquemment **les mauvaises réception** qui sont à l'origine des lésions, lorsque le joueur est au filet et que la cheville atterrit en inversion, ce qui engendre **une entorse**.



La lésion de la cheville est **bien plus fréquente** chez les hommes que chez les femmes

2,6 FOIS PLUS ÉLEVÉE

3 *grades de blessure* selon la gravité



GRADE 1

Simple élongation
du ligament



GRADE 2

Déchirure partielle
du ligament



GRADE 3

Lésion étendue à
complète du ligament



1 à 4 mois de rééducation,
selon la gravité

1.  Reprise du mouvement le plus tôt possible (dès que permis)
2.  Travail des amplitudes (dorsiflexion particulièrement)
3.  Travail des muscles intrinsèques et extrinsèques du pied
4.  Travail proprioceptif en statique puis en saut



Le retour au terrain !

Selon la gravité de la blessure, il varie de 3 semaines (grade 1) à 9-12 mois (grade 3).

La reprise devra être progressive !

Réeduca

19-21 septembre 2024

PARIS, PORTE DE VERSAILLES,
PAVILLONS 5.2 & 5.3

Réservez votre badge
gratuitement !

