

**Réeduca**



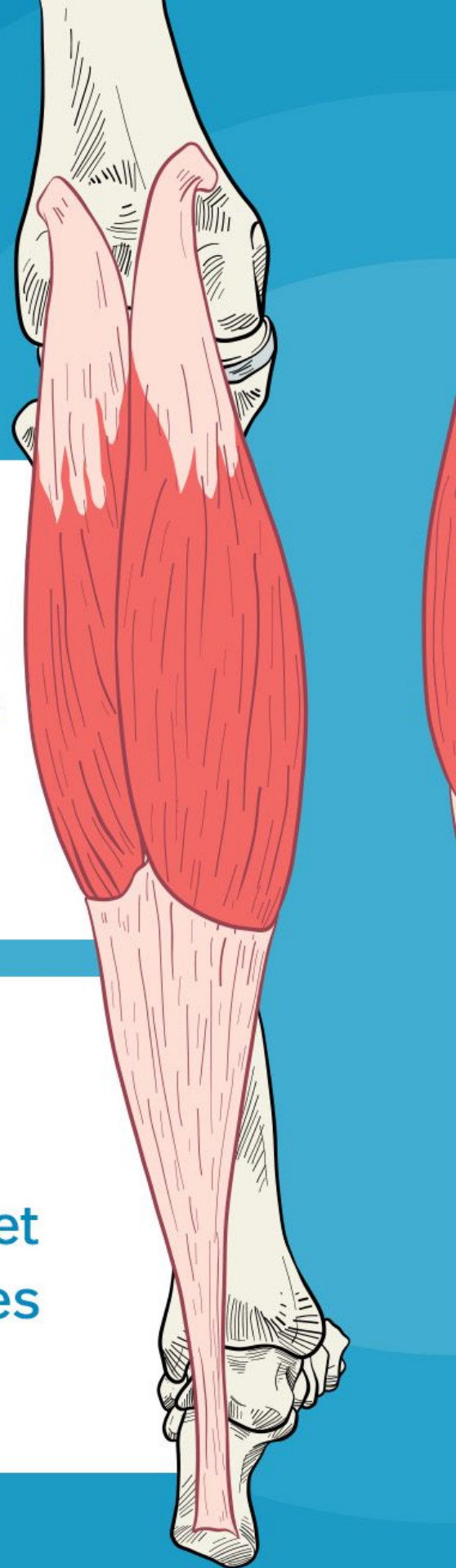
# ***Basket & rééducation***

Focus sur la rupture du tendon d'Achille

# Anatomie

**Le tendon d'Achille relie les fibres musculaires du triceps à la partie postérieure du calcanéum : l'os formant le talon.**

Le triceps est un muscle très puissant qui permet des **mouvements d'accélération** et participe à **l'impulsion** pour les sauts.







# Apparition

La rupture arrive quand la contrainte appliquée est ***trop forte*** par rapport à ce que le tendon est capable d'encaisser.

# Quelles peuvent être ces contraintes ?



Mouvements de **sauts**



**Accélérations**



**Manque de repos** lié  
(nombreux entraînements  
et matchs)



# ***Le retour au terrain !***



**9 MOIS MINIMUM DE SOINS ET RÉÉDUCATION**



**Réparation *chirurgicale***



**6-8 semaines *d'immobilisation***



***Travail progressif* du tendon dans son retour à la mobilité et gérer les contraintes**



***Réathlétisation* et amélioration des capacités initiales**



 **95%**

des joueurs **retrouvent**  
**le terrain** la saison suivante

 plus de **90%**

d'entre eux **échoueront** à retrouver  
leur niveau initial, avec **30%**  
**de performance en moins.**

# Réeduca

**19-21 septembre 2024**

PARIS, PORTE DE VERSAILLES,  
PAVILLONS 5.2 & 5.3

Réservez votre badge  
gratuitement !

