Claquage à l'arrière de la cuisse (ischio-jambiers)

CE QUE VOUS AVEZ

Les muscles à l'arrière de votre cuisse ont subi une déchirure partielle (élongation ou claquage) lors d'un sprint ou d'un grand étirement. Après quelques jours de calme, des exercices précis qui font travailler le muscle pendant qu'il s'allonge accélèrent le retour au sport.

CE QUI AIDE

- Les 2 premiers jours : glace 15 minutes à la fois au besoin pour soulager, et marche à petits pas sans douleur (béquilles si vous boitez).
- Reprendre des mouvements doux dès les premiers jours, selon votre tolérance.
- Commencer les exercices d'allongement ci-dessous environ 5 jours après la blessure.
- Attendre d'avoir retrouvé toute la force et la vitesse sans douleur avant de sprinter à fond.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Courir vite ou frapper un ballon dès que la douleur au repos disparaît (risque élevé de nouvelle déchirure).
- Faire des étirements passifs agressifs dans les premiers jours.
- Rester immobile au lit.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

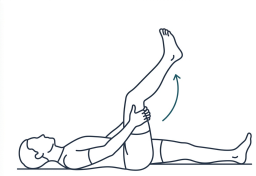


Pour les trois exercices d'allongement (Extenseur, Plongeur, Glisseur), arrêtez le mouvement juste avant l'apparition de la douleur. Pour la marche et le pont fessier, une gêne jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Douleur vive tout en haut de la cuisse, sous l'os sur lequel on s'assoit, avec un gros bleu et une faiblesse (arrachement du tendon à vérifier rapidement).
- Incapacité de marcher sans béquilles après 4 à 5 jours.
- Engourdissements ou fourmillements dans la jambe ou le pied.
- Nouvelle douleur brutale lors de la reprise de la course.

Durée habituelle : Retour au sport habituel en 3 à 7 semaines. C'est plus long si la déchirure touche le tendon ou est survenue lors d'un grand étirement.



L'Extenseur (couché sur le dos)

Départ : Couché sur le dos, tenez l'arrière de la cuisse blessée avec vos mains, hanche pliée à environ 90 degrés.

Mouvement : Tendez lentement le genou vers le plafond jusqu'au point juste avant la douleur, puis repliez. Gardez la cuisse immobile et le mouvement lent.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Augmentez doucement l'extension du genou à mesure que le muscle guérit.

Erreur fréquente : Forcer l'extension jusqu'à une douleur aiguë.



Pont fessier en appui sur les talons

Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, talons au sol.

Mouvement : Soulevez les hanches en serrant les fessiers et l'arrière des cuisses, tenez 3 secondes et redescendez lentement.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Avancez un peu les talons pour solliciter davantage l'arrière de la cuisse, puis faites l'exercice sur une jambe.

Erreur fréquente : Déclencher une crampe en allant trop loin trop vite.



Le Plongeur (équilibre sur une jambe)

Départ : Debout en appui sur la jambe blessée, genou légèrement plié (10 à 20 degrés), près d'un mur pour l'équilibre au besoin.

Mouvement : Penchez lentement le buste vers l'avant en allongeant les bras devant vous, comme pour plonger. En même temps, l'autre jambe monte derrière vous, genou plié à environ 90 degrés. Gardez le bassin horizontal, puis revenez lentement à la position debout.

Dosage : 3 séries de 6 répétitions, 1 jour sur 2.

Progression : Descendez le buste un peu plus bas, puis augmentez la vitesse du mouvement.

Erreur fréquente : Arrondir le dos ou laisser le bassin s'ouvrir sur le côté au lieu de plier à la hanche.



Le Glisseur (allongement contrôlé)

Départ : Debout, une main sur un appui solide (rampe, comptoir), pieds légèrement décalés l'un devant l'autre. Tout le poids est sur le talon de la jambe blessée, placée devant, genou plié de 10 à 20 degrés. Le pied de la jambe saine, derrière, est posé sur un chiffon ou un disque glissant.

Mouvement : Glissez le pied arrière vers l'arrière et arrêtez juste avant la douleur. Revenez à la position de départ en vous aidant des deux bras, sans tirer avec la jambe blessée.

Dosage : 3 séries de 4 répétitions, 1 jour sur 3.

Progression : Glissez un peu plus loin, puis un peu plus vite, tout en gardant le contrôle.

Erreur fréquente : Remonter en tirant avec la jambe blessée, ou glisser jusque dans la douleur.

Références : Askling CM et al., Br J Sports Med, 2013 (PMID: 23536466) · Hickey JT et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2020 (PMID: 32005093)

Dr Morand