

PRÉPARATION PHYSIQUE DU SPORTIF ET PRÉVENTION DES BLESSURES

Syndrome de l'essuie glace

(Syndrome de la bandelette ilio-tibiale ou tendinite du fascia-lata)

(Σύνδρομο της ιλίου-τιβιαίας ζώνης ή τενδίτις του φασκίου-λάτα)

Par Kevin ESTABLET

Intervenant

Syndrome de l'essuie-glace



Kevin ESTABLET

Masseur Kinésithérapeute
Saint-Leu

Président SAS Run Alti Cryo

Président asso Run Touch

Fondateur asso Réathlétiseurs
de la Reunion

La Team !



Masseur-Kinesitherapeute - Ostéopathe formé en Kiné du sport
Licence en STAPS mention entraînement sportif
CCS réathlétiseur CREPS réseau grand INSEP

2002-2006

Entraîneur et préparateur physique de l'équipe du KITURO (division 1 Belge)

2010 Création du cabinet « Kiné Sport Lyon »

2013 Création du cabinet « Ti'Cab Saint-Leu » à La Réunion

2014 -2017 Référent thérapeutique « Team Redbull Eyeswears DOM TOM »

2014 à ce jour, Masseur-kinésithérapeute de l'équipe belge de Rugby à 7
« Belgium Barbarians » dans le suivi des tournois internationaux

2016 Création de la SAS « Run Alti Cryo » (Centre de cryothérapie corps entier
et d'entraînement en simulation d'altitude)

2018 à ce jour : Manager de la Team « Run Alti Cryo »
Entraîneur et President de l'Association sportive Run Touch

2019 Création du Centre pluridisciplinaire « CORPUS » sur la commune
de Saint-Leu (Centre paramédical - préparation physique - récupération -
bien-être).

Coordonnées

Ti Cab Saint-Leu - Run Alti Cryo - Centre Corpus - Asso Run Touch

SYNDROME DE L'ESSUIE-GLACE

➤ Rappel de la pathologie:

Frottement excessif de la bandelette sur le condyle fémoral lors de la pratique sportive

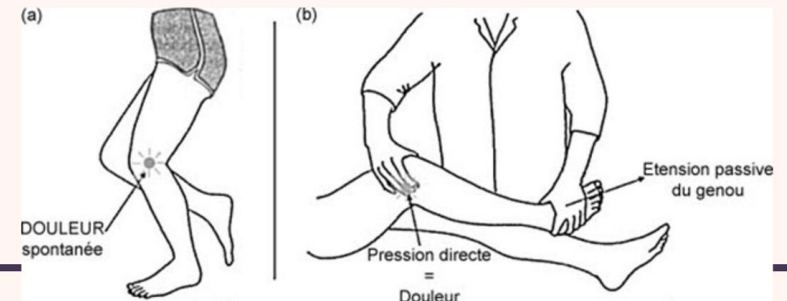
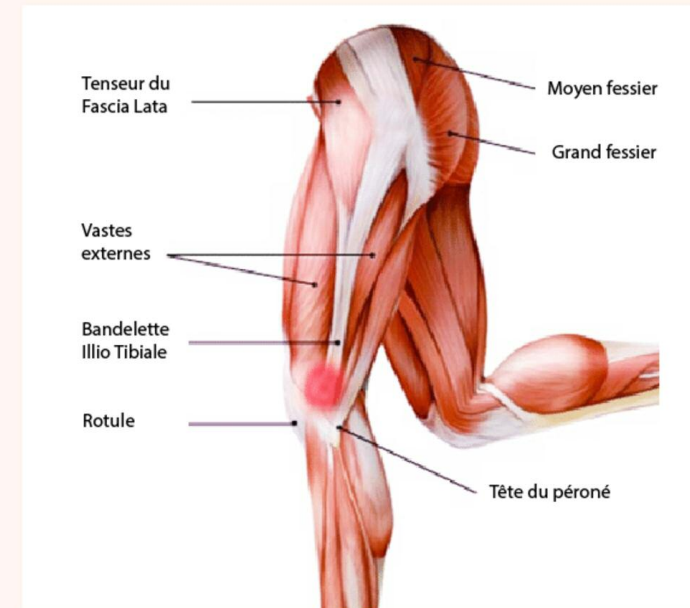
➤ Symptôme:

Douleur sur la face externe du genou au dessus de l'articulation entre le fémur et le péroné se manifestant par une sensation de brûlure ou pointe de couteau

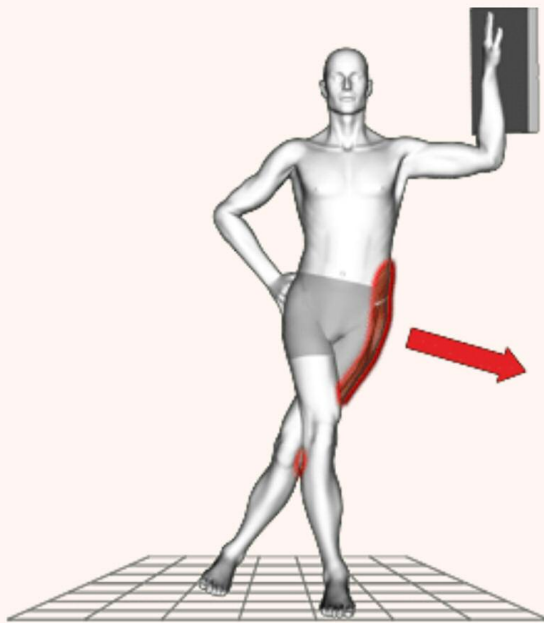
➤ Diagnostic:

Examen clinique:

- Mode d'apparition et localisation de la douleur, contexte
- Test de Renne ou test en EAD
- Test Noble



SYNDROME DE L'ESSUIE-GLACE



➤ Traitement:

1er temps: en phase aigüe, soulagement de la douleur

2ème temps: traitement de fond de rééducation et de prévention des blessures

Correction des anomalies posturales et physiologiques

SYNDROME DE L'ESSUIE-GLACE

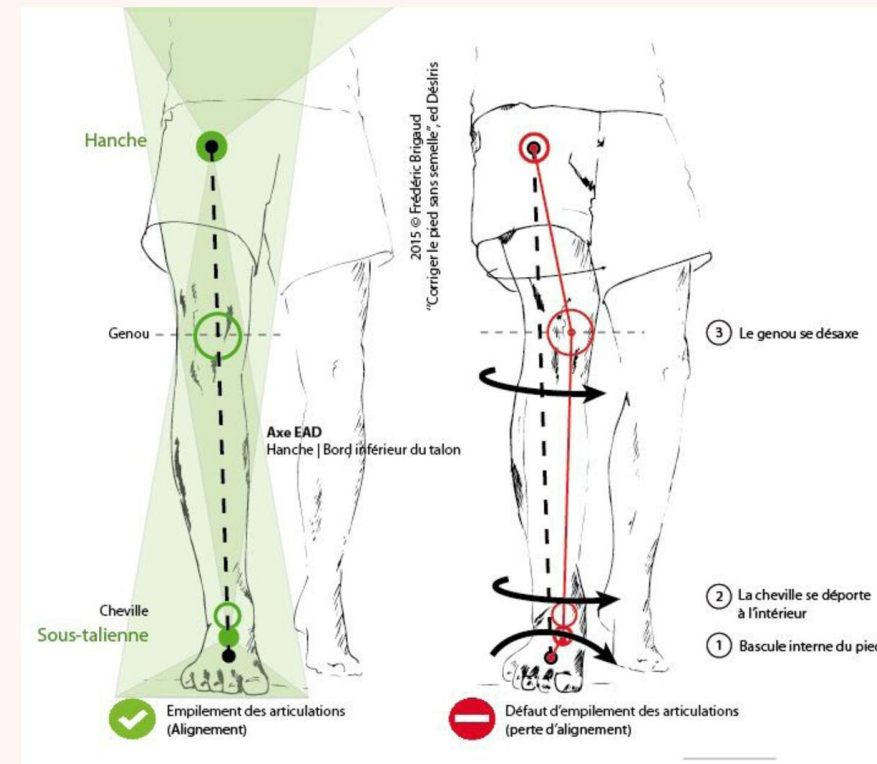
➤ Correction des anomalies posturales et physiologiques:

1-Profilage moteur et préférence motrice

2-Mise en place d'un nouveau schéma corporel en EAD (empilement articulaire dynamique) de la triptyque : hanche genou cheville.

3-Trophisme musculaire dans ce nouveau schéma

4-Adaptation à la spécificité sportive



SYNDROME DE L'ESSUIE-GLACE

- **5-Mise en place de routine et prise en charge globale car souvent lié à d'autres pathologies du membre inférieur en tant que cause ou conséquence telle que l'aponévrosite plantaire ou l'entorse de cheville**

