

RESUME

Le football de haut-niveau est pourvoyeur de lésions musculaires dont les plus fréquentes sont celles touchant les Ischiojambiers. Elles surviennent principalement lors d'une accélération, et plus précisément en fin de phase oscillante au moment où les fléchisseurs vont être un frein à l'extension de genou. Le but de ce mémoire est d'analyser si le travail excentrique a un intérêt dans la prise en charge immédiate de ce type de lésion. Pour cela nous avons collecté des données issues de la littérature portant sur les lésions myo-aponévrotiques, leur diagnostic et leur prise en charge en précoce, ainsi que l'apport de la contraction excentrique dans cette rééducation. Le résultat de cette recherche nous permet d'établir que les protocoles empiriques type P.R.I.C.E. ne sont plus d'actualité et que l'avenir se tourne en faveur d'une traction précoce sur l'ensemble myo-conjonctif. Nous dénotons aussi le faible nombre de protocoles établi sur le sujet ainsi que leur manque de consensus. Cependant, tous utilisent la contraction excentrique sous maximale, notamment pour son action favorable sur la cicatrisation. Ces résultats nous permettent de montrer que le travail excentrique a bien une place dans la rééducation précoce des lésions musculo-aponévrotiques.

Mots-clés : Excentrique, lésion myo-aponévrotique, football professionnel, ischiojambiers

Key-words: eccentric exercise, negative work, strain injury, elite soccer, hamstring