

## **RESUME :**

**Introduction** : Les footballeurs sont les plus atteints par les douleurs de l'aine relatives aux adducteurs. De plus, cette affection est la deuxième cause d'indisponibilité sportive. Toutefois, il n'existe pas de consensus concernant le traitement et la prévention masso-kinésithérapique. Quels sont les preuves existantes dans ces domaines ?

**Méthode** : Pour cette initiation à la revue systématique de la littérature, six bases de données ont été interrogées (PubMed, Cochrane, BJSM, Kinédoc, Pedro, Science Direct). 134 études ont été référencées. L'inclusion a été réalisée par un examinateur en se basant sur des critères d'inclusion/exclusion prédéfinis. Cet examinateur a évalué les risques de biais des études incluses à l'aide des outils de la Cochrane (RoB 2, ROBIS, ROBINS) et les niveaux de preuve (NdP) grâce aux outils proposés par la HAS.

**Résultats** : Onze études ont été incluses. Six études sont de NdP 1, une de niveau 2 et quatre de niveau 4. Parmi ces études, nous avons trois revues systématiques, trois essais contrôlés randomisés, une étude de cohorte et quatre séries de cas. Concernant la prévention, des études de NdP 1 démontrent l'efficacité de deux programmes de prévention : l'ASP et le FIFA11+. Ils permettent respectivement une diminution de la prévalence de 41 et 42%. Quant au traitement, des études de NdP 1 ont démontré une efficacité supérieure d'un traitement multimodal associé à des techniques de thérapie manuelle par rapport à des exercices actifs uniquement. De telles études ont aussi montré l'intérêt des shorts compressifs et des ondes de choc. De plus, une étude de niveau 2 appuie l'apport d'un protocole de rééducation basé sur des étapes importantes à atteindre pour limiter les rechutes.

**Conclusion** : Deux programmes préventifs ressortent de cette étude par leur efficacité prouvée au travers d'études bien menées. De la même manière, les ondes de choc, les shorts compressifs et le protocole de traitement multimodal apportent des résultats intéressants et solides. L'intérêt d'un protocole basé sur des étapes importantes peut aussi être relevé pour limiter les rechutes. Davantage de recherches sont encore nécessaires dans ce domaine.

**Mots clés** : Douleurs de l'aine relatives aux adducteurs, football, prévention, pubalgie, traitement.

---

## **ABSTRACT:**

**Introduction:** Football players are the people most affected by adductor-related groin pain. In addition, this condition is the second cause of sportive interruption. However, there is no consensus regarding the use of physiotherapy for prevention and treatment. What is the evidence in these fields?

**Method:** For this introduction to the systematic review of the literature, six databases have been inquired (PubMed, Cochrane, BJSM, Kinédoc, Pedro, Science Direct). So, 134 studies have been referenced. The inclusion of the studies was carried out by an examiner based on predefined inclusion / exclusion criteria. This reviewer assessed risk of bias of the included studies using Cochrane tools (RoB 2, ROBIS, ROBINS) and level of evidence (LoE) using the tools provided by HAS.

**Results:** Eleven studies were included. Six studies are LoE 1, one level 2 and four level 4. Among these studies, we have three systematic reviews, three randomized controlled trials, one cohort study and four case series. Regarding prevention, studies of LoE 1 demonstrate the effectiveness of two prevention programs: ASP and FIFA11 +. They allow a prevalence reduction of 41 and 42% respectively. As for treatment, studies of LoP 1 have shown that multimodal treatment combined with manual therapy techniques is more effective than active exercise alone. Such studies have also shown the value of compression shorts and shock waves therapy. In addition, a level 2 study supports the benefit of a rehabilitation protocol based on milestone to limit reinjuries.

**Conclusion:** Two prevention programs stand out from this study by their proven efficacy through well-conducted studies. In the same way, shock waves, compressive shorts and the multimodal treatment protocol bring interesting and solid results. The utility of a protocol based on milestones can be mentioned to limit reinjuries. More research is still needed in this area.

**Keywords:** Adductor-related groin pain, football, prevention, pubalgia, treatment.