

## **RESUME**

Introduction – Les lésions myo-aponévrotiques touchent principalement les muscles bi-articulaires, fréquemment les ischio-jambiers, et nécessitent une rééducation rigoureuse. Celle-ci, généralement divisée en trois phases, doit s'adapter au sportif pris en charge ainsi qu'à ses échéances, et doit permettre le retour au niveau sportif antérieur avec un risque minimal de récurrences.

Objectif - L'objectif de cette initiation à la revue de littérature est de réaliser un état des lieux de la rééducation actuellement proposée pour les lésions myo-aponévrotiques des ischio-jambiers et de conclure d'un éventuel consensus protocolaire.

Matériel et méthodes - Nous avons conduit une recherche bibliographique menée sur plusieurs bases de données, qui met en exergue l'existence de différents programmes de rééducation et répertorie les principales techniques employées.

Résultats - 669 articles ont été sélectionnés parmi lesquels 73 d'entre eux ont été inclus dans la revue. Ces derniers nous ont permis de constater que la prise en charge actuelle n'est pas consensuelle mais repose sur des principes unanimes et des techniques incontournables.

**Mots clés** : ischio-jambiers, lésion myo-aponévrotique, protocoles, rééducation.

**Key words** : hamstring, strain injury, protocol, rehabilitation.