

Protocole expérimental : Tendinopathie d'achille chronique du coureur amateur : Comparaison entre un protocole HSR et un protocole excentrique type Alfredson associés à des ondes de choc radiales.

Introduction : La tendinopathie d'achille est une pathologie fréquemment rencontrée dans la population et notamment chez le coureur à pied amateur. Les recommandations actuelles mettent en avant une rééducation active avec une remise en charge progressive du tendon. Depuis les années 1980, plusieurs protocoles ont vu le jour.

Objectif : L'objectif de l'élaboration de ce protocole est de comparer, sur la fonctionnalité et la douleur, l'association d'un protocole HSR et d'ondes de choc radiales à une association d'ondes de choc radiales et d'un protocole excentrique type Alfredson.

Méthode : Cette étude est basée sur un recrutement prospectif des sujets dans un cabinet de kinésithérapie libéral. Elle s'effectuera sur une période de 6 semaines. Une randomisation sera effectuée au début de l'étude afin de répartir les sujets dans chacun des groupes. L'évaluateur est en simple aveugle. Le questionnaire VISA-A ainsi que l'EVA à la palpation seront utilisés lors du bilan initial et final afin d'objectiver l'évolution de la fonctionnalité et de la douleur. De plus, nous mettrons en place un questionnaire de satisfaction renseigné à l'issue de l'étude.

Conclusion : L'association du protocole HSR et des ODC radiales pourrait constituer une prise en charge intéressante concernant la tendinopathie d'achille chronique. Bien que cette étude n'ait pas été menée, la finalité était d'observer la combinaison des 2. S'il ne semble pas exister à l'heure actuelle de protocole idéal, il semble nécessaire de diversifier ses options thérapeutiques afin d'améliorer la prise en charge de cette pathologie.

Mots clés : *coureur, excentrique, heavy slow resistance, ondes de choc, tendinopathie d'achille.*

Experimental protocol: Chronic achilles tendinopathy in the amateur runner: Comparison between an HSR protocol and an Alfredson-type eccentric protocol associated with radial shock waves.

Introduction: Achilles tendinopathy is a pathology frequently encountered in the population and particularly in amateur runners. Current recommendations emphasize active rehabilitation with progressive re-loading of the tendon. Since the 1980s, several protocols have been developed.

Objective: The objective of this protocol is to compare, on the functionality and pain, the combination of HSR and radial shock waves with the combination of radial shock waves and an Alfredson-type eccentric protocol.

Method: This study is based on a prospective recruitment of subjects in a liberal physiotherapy practice. It will be carried out over a period of 6 weeks. A randomization will be performed at the beginning of the study in order to assign the subjects to each group. The evaluator is single-blind. The VISA-A questionnaire as well as the VAS at palpation will be used during the initial and final assessment to objectivize the evolution of the functionality and pain. In addition, we will set up a satisfaction questionnaire to be filled in at the end of the study.

Conclusion: The combination of the HSR protocol and radial ODC could be an interesting treatment for chronic achilles tendinopathy. Although this study was not conducted, the purpose was to observe the combination of the 2. If there does not seem to be an ideal protocol at the moment, it seems necessary to diversify its therapeutic options in order to improve the management of this pathology.

Key words: *runner, eccentric, heavy slow resistance, shock waves, achilles tendinopathy.*