
**L'EXERCICE ET LEURS MODALITES DANS LA PRISE EN CHARGE DE LA
TENDINOPATHIE PATELLAIRE :
Une revue systématique de la littérature**

INTRODUCTION: La tendinopathie patellaire est la tendinopathie la plus fréquente au niveau des membres inférieurs. Celle-ci survient la plupart du temps chez les sportifs effectuant de nombreux sauts et changements de directions. Elle se manifeste par une douleur locale à la palpation, majoritairement située au niveau de la pointe de la patella. Cette douleur est également reproduite lors des sauts, accroupissements etc. Le traitement principal de ce type de tendinopathie est les exercices, et la littérature semble y accorder un bon niveau de preuve. Cependant, les modalités de ces exercices sont encore controversées. L'objectif de cette revue est donc de déterminer s'il existe un protocole spécifique dans la prise en charge de la tendinopathie patellaire.

MATERIEL ET METHODE : Nous avons réalisé des recherches à travers les bases de données suivantes : Medline, Cochrane Library, PEDro, Science Direct et Google Scholar, (à partir de 2001). La population de sujets étudiée avait au minimum 16 ans et le critère d'évaluation principal était le score VISA-P. L'échelle PEDro a été utilisée afin de noter la qualité méthodologique. L'analyse des risques de biais a été réalisée à partir de l'outil proposé par la Cochrane Colaboration.

RESULTATS : A l'issue de nos recherches, 13 études ont été incluses dans notre revue : 8 ECR, 2 essais croisés randomisés et 3 études prospectives randomisés. Parmi celles-ci, 5 concernent l'exercice en contraction isométrique, 6 concernent l'exercice en contraction excentrique, et enfin 2 concernent la méthode Heavy Slow Resistance. Toutes ont montré un intérêt dans l'amélioration du score VISA-P ainsi que dans la diminution de la douleur. Cependant, le Heavy Slow Resistance nécessite des recherches plus approfondies concernant la tendinopathie patellaire, car peu documenté actuellement.

CONCLUSION : Nous avons essayé, dans notre revue systématique, de proposer un protocole concernant les tendinopathies patellaires chroniques. En effet, nos résultats semblent difficilement applicables aux tendinopathies patellaires aiguës dus à un manque d'étude sur celles-ci. Par conséquent, cela semble ardu de proposer un protocole qualifié de Gold Standard. Ce protocole que nous proposons à partir de cette revue systématique pourrait faire l'objet d'une prochaine étude afin de valider sa pertinence clinique.

Mots clés : excentrique, exercices, Heavy Slow Resistance, isométrique, tendinopathie patellaire.

**EXERCISE AND MODALITIES IN THE MANAGEMENT OF PATELLAR
TENDINOPATHY :
A systematic review**

INTRODUCTION : Patellar tendinopathy is the most prevalent lower limbs tendinopathy. It occurs mainly in athletes who perform a lot of jumps and cutting direction. It manifests itself by local pain during palpation, predominantly to the distal pole of the patella. This one is associated with reproducible pain during jump, squatting etc.. Exercise is the main treatment for this tendinopathy, and the literature seems to attribute good proof level. Nevertheless, modalities are controversial. The aim of this review is to determine whether there is a specific protocol in management of patellar tendinopathy.

MATERIAL AND METHOD : We have searched through the following databases : Medline, Cochrane Library, PEDro, Science Direct and Google Scholar, (from 2001). Subjects must have over 16 and the primary outcome should be the VISA-P score. PEDro's scale was used to score methodological quality. To assess the risk of bias, a Cochrane Colaboration tool was used.

RESULTS : At the end of our search, 13 studies were included in our review : 8 RCTs, 2 randomised crossover studies and 3 prospective randomised studies. These include 5 isometric workout, 6 eccentric workout and 2 Heavy Slow Resistance studies. All of them shown an improvement of VISA-P score and decreased pain. Nevertheless, we need more studies research about patellar tendinopathy. Currently, HSR's protocol aren't yet not well documented.

CONCLUSION : In our systematic review, we tried to suggest some protocol for chronic patellar tendinopathies. In fact, our results seem difficult to transpose this protocol for acute patellar tendinopathies management, due to a lack of studies about this. Therefore, it seems to be hard to suggest a Gold Standard protocol. The protocol we established in our systematic review must be submitted to a study to check his clinical relevance.

Keywords : eccentric, exercises, isometric, Heavy Slow Resistance, patellar tendinopathy.