

**La place du masseur-kinésithérapeute dans l'élaboration d'un programme de prévention de l'entorse latérale de cheville destiné aux basketteurs amateurs : une revue de la littérature et la proposition d'un programme de prévention.**

**Introduction :** L'entorse de cheville est le traumatisme le plus fréquent du basketball et aucun programme de prévention ne fait consensus dans ce sport, contrairement au football avec le FIFA 11+. Des études ont permis d'évaluer les effets du programme FIFA 11+ au sein d'une population de basketteurs. Cependant, les résultats ne sont pas concluants afin de réduire l'incidence des entorses de cheville. Le but de notre étude est donc de recenser, au sein de la littérature et des différents sports, les exercices les plus efficaces pour réduire l'incidence des entorses de cheville, afin de proposer un programme de prévention de l'entorse de cheville simple et adapté à la pratique du basketball.

**Méthode :** Une recherche bibliographique a été effectuée sur cinq bases de données : PubMed, Science Direct, PEDro, Cochrane Library et Google Scholar. Les critères de jugements sont l'incidence des entorses de cheville ainsi que l'équilibre dynamique et enfin la qualité méthodologique. Une évaluation via les lignes directrices CONSORT et AMSTAR-2 a été réalisée, ainsi qu'une évaluation des biais.

**Résultats :** Dix articles ont été inclus dans l'étude. Sept essais contrôlés randomisés et trois revues systématiques. La qualité méthodologique des différents articles est hétérogène avec un score PEDro variant de 3 à 8 et un score de correspondance aux lignes directrices variant de 45 % à 91 %.

**Discussion :** Quatre types d'exercices ressortent de manière systématique : l'équilibre, la stabilisation suite à un saut, le renforcement musculaire et la reprogrammation du geste sportif. L'association de ses quatre types d'exercices semble augmenter l'équilibre dynamique, la stabilité de la cheville et réduire l'incidence des entorses de chevilles sur les populations étudiées.

**Conclusion :** Nous proposons un programme de prévention d'une durée de 20 minutes à réaliser 3 fois par semaine pendant au minimum 6 semaines. Ce programme comporte neuf exercices regroupant les quatre types (équilibre, stabilisation de saut, geste sportif et renforcement musculaire). Tous les exercices sont adaptés à la pratique du basketball amateur.

**Mots clés :** basketball, cheville, entorse, prévention, programme

---

**The role of the physiotherapist in the development of a lateral ankle sprain prevention program for amateur basketball players : a systematic review of the literature and a proposal of a prevention program.**

**Introduction :** Ankle sprains are the most common injury in basketball and there is no consensus on a prevention program for this sport, unlike football with FIFA 11+. Studies have evaluated the effects of the FIFA 11+ program in a population of basketball players. However, the results are not conclusive in order to reduce the incidence of ankle sprains. The aim of our study is therefore to identify, within the literature and in different sports, the most effective exercises to reduce the incidence of ankle sprains, in order to propose a simple ankle sprain prevention program adapted to basketball.

**Method :** A literature search was carried out on five databases : PubMed, Science Direct, PEDro, Cochrane Library and Google Scholar. The judging criteria are the incidence of ankle sprains as well as dynamic balance and finally the methodological quality. An assessment via the CONSORT and AMSTAR-2 guidelines was carried out, as well as an assessment of the risk of bias.

**Results :** Ten articles were included in the study. Seven randomized controlled trials and three systematic reviews. The methodological quality of the different articles is heterogeneous with a PEDro score ranging from 3 to 8 and a guideline correspondence score ranging from 45 % to 91 %.

**Discussion :** Four types of exercises stand out systematically : balance, hop stabilization, strengthening and sport movement's reprogramming. The combination of these four exercises' types appears to increase dynamic balance, ankle stability and reduce the incidence of ankle sprains in the study population.

**Conclusion :** We suggest a 20 minutes prevention program to be carried out 3 times a week for a minimum of 6 weeks. This program includes nine exercises of the four types (balance, hop stabilization, sport movement and strengthening ). All exercises are adapted to the practice of amateur basketball.

**Key words :** basketball, ankle, sprain, prevention, program