

Résumé / Abstract

Comparaison du protocole d'Alfredson aux autres protocoles de renforcement chez les patients atteints de tendinopathies corporelle chronique d'Achille.

Introduction : La tendinopathie d'Achille est une pathologie des membres inférieurs très fréquente dans la population, plus particulièrement chez les sportifs récréatifs dont la pratique nécessite de courir et/ou de sauter. Le renforcement musculaire excentrique fait partie des nombreux traitements proposés pour cette pathologie. Plusieurs protocoles différents existent, dont un des plus utilisés dans la littérature est celui d'Alfredson. À notre connaissance, aucune revue systématique n'a comparé le protocole d'Alfredson aux autres protocoles proposés.

Objectif : L'objectif principal de cette revue systématique est de comparer le protocole d'Alfredson aux autres protocoles actifs de rééducation présentés dans la littérature scientifique, pour le traitement de la tendinopathie d'Achille.

Méthodes : Les bases de données Pubmed, PEDro, Cochrane, Ulysse, Google Scholar et Kinédoc ont été interrogées.

Tous les essais cliniques ont été inclus. La population étudiée était l'adulte atteint de tendinopathie corporelle d'Achille chronique. Le type d'intervention recherché portait sur la réalisation du protocole d'Alfredson.

Résultats : Les résultats de cette revue systématique semblent montrer l'intérêt de l'exercice excentrique dans la rééducation de la tendinopathie d'Achille. Plusieurs études démontrent qu'un protocole plus réduit dans ses paramètres (durée, fréquence, nombre de répétitions) obtient des résultats cliniques semblables à celui d'Alfredson.

Discussion : La littérature scientifique présente des résultats avantageux quant à l'intérêt d'utiliser un protocole réduit plutôt que celui d'Alfredson, pour la rééducation de la tendinopathie d'Achille.

Mots clés : Protocole d'Alfredson ; Rééducation ; Renforcement excentrique ; Tendinopathie d'Achille

Comparison of Alfredson's protocol with other strengthening protocols in patients with chronic Achilles tendinopathies.

Introduction: Achilles tendinopathy is an illness of the lower limbs that is very common among the population, especially among non-professional athletes who often run and/or jump. Eccentric calf training is one of the many medical treatments which can be considered for this illness. There are several different protocols, one of the most commonly-used, according to medical literature, being the Alfredson protocol. As far as we know, no systematic review has ever compared the Alfredson protocol to other suggested protocols. This systematic review mainly aims to compare the Alfredson protocol to other active physical rehabilitation protocols which are presented in scientific literature for Achilles tendinopathy.

Methods: Pubmed, PEDro, Cochrane, Ulysse, Google Scholar and Kinédoc, were searched and all clinical trials were included. The target population was the adult who is suffering from chronic corporeal Achilles tendinopathy.

Results: The results of this systematic review seem to point out how beneficial eccentric exercises is in the rehabilitation process following Achilles tendinopathy. Several studies show that a protocol whose parameters (duration, frequency, number of repetitions) have been reduced gets similar clinical results to the Alfredson protocol.

Discussion: Scientific literature highlights the beneficial results of opting for a reduced protocol rather than the Alfredson protocol as far as Achilles tendinopathy is concerned.

Keys words : Alfredson protocol ; Physical therapy modalities ; Eccentric strenghtening ; Achilles tendinopathy