

Prévention des blessures du quadriceps : une revue systématique.

Introduction : Les blessures musculaires sont très fréquentes chez les sportifs. Bien que les lésions des ischio-jambiers et des adducteurs soient plus nombreuses, celles du quadriceps génèrent des absences plus longues et un taux de récurrence élevé. L'objectif de cette revue systématique de littérature est de proposer des éléments de prévention des lésions musculaires du quadriceps, avec une attention particulière sur le droit fémoral. Elle identifie les sports potentiellement concernés et les éléments qui favorisent une blessure musculaire du quadriceps. **Matériel et Méthodes :** La recherche bibliographique a été effectuée dans les bases de données PubMed, PEDro, la Cochrane Library, mais aussi Science Direct et EM Consulte. La période de recherche porte sur les dix dernières années. **Résultats :** Sur un total d'environ 3 500 articles, seuls cinq articles ont été retenus dans cette revue systématique. Il y a un manque évident d'études sur les modalités de traitement et de prévention des blessures musculaires du quadriceps et en particulier du droit fémoral. Les résultats concernent les programmes de prévention, le renforcement excentrique, le gainage et l'extensibilité musculaire. **Discussion et conclusion :** Le football est le sport où survient le plus de blessures musculaires du quadriceps. De nombreux facteurs de risque sont identifiés. Afin de prévenir une lésion musculaire du quadriceps et notamment du droit fémoral, les exercices physiques, ayant pour objectif d'adapter l'architecture musculaire aux contraintes exercées par le sport pratiqué, sont à privilégier. Un programme de prévention est plus efficace qu'un exercice isolé pour éviter les blessures musculaires du quadriceps dans les sports de sprints et de coups de pied, en particulier le football. Le programme comprend une première partie d'échauffement et de pré-conditionnement. La seconde partie concerne le renforcement excentrique du quadriceps, ou plus précisément du droit fémoral. Le gainage du tronc et l'extensibilité musculo-tendineuse du quadriceps et de son environnement sont importants à associer.

Mots clés : blessure musculaire ; droit fémoral ; quadriceps ; prévention.

Prevention of quadriceps injuries : a systematic review.

Background : Muscle injuries are very common in athletes. Although hamstring and adductor injuries are more common, quadriceps injuries result in longer absences and a high recurrence rate. This systematic review of the literature aims to propose elements for the prevention of quadriceps muscle injuries, with a particular focus on the rectus femoris. It identifies the sports potentially concerned and the elements that favor a quadriceps muscle injury. **Methods :** The literature search was carried out in the databases PubMed, PEDro, the Cochrane Library, but also Science Direct and EM Consulte. The search period was last ten years. **Results :** Out of a total of approximately 3,500 articles, only five articles were included in this systematic review. There is a clear lack of studies on treatment and prevention modalities for quadriceps muscle injuries and in particular for the rectus femoris. The results relate to prevention programs, eccentric strengthening, core strengthening and muscle extensibility. **Discussion and conclusion :** Football is the sport where the most quadriceps muscle injuries occur. Many risk factors have been identified. To prevent a muscular injury of the quadriceps and in particular of the rectus femoris, physical exercises aimed at adapting the muscular architecture to the constraints exerted by the sport practiced are to be favored. A preventive program is more effective than isolated exercise in preventing quadriceps muscle injuries in sprinting and kicking sports, particularly football. The program consists of a warm-up and pre-conditioning part. The second part concerns the eccentric strengthening of the quadriceps, or more precisely the rectus femoris. The core and trunk strengthening, the musculotendinous extensibility of the quadriceps and its environment are important to combine.

Keywords : muscular injury ; rectus femoris ; quadriceps ; prevention.