



PAR CHRISTOPHE GEOFFROY
Kinésithérapeute du sport
Attaché à la FFF

Dernier ouvrage paru :
« *Cochez votre corps* »
GEOFFROY Édition, 2009.
renseignements sur :
www.editiongeoffroy.fr



PRÉVENIR LA PUBALGIE

S'il y a une pathologie que l'on ne souhaite pas évoquer devant un footballeur, c'est bien la pubalgie, synonyme de long arrêt et de traitements complexes. On peut pourtant la prévenir. Explications.

La pubalgie, c'est un peu une pathologie « fourre-tout ». A partir du moment où les douleurs touchent la zone pubienne, ça y est, la pubalgie est déclarée... Attention, pas si vite, c'est un peu plus compliqué.

➤ Qu'est-ce que la pubalgie ?

Tout d'abord, la connaissance de l'anatomie du carrefour pubien nous permet de définir plusieurs formes de problèmes. La région pubienne est un lieu où s'insèrent deux groupes musculaires importants : les adducteurs (que nous avons présentés dans le numéro précédent de 90 Minutes) et les muscles abdominaux qui sont au nombre de quatre (droit de l'abdomen, petit et grand obliques, et transverse). Lorsque la douleur est ressentie au niveau du tendon ou de son insertion sur le pubis, on parle plutôt de « tendinite d'insertion » du tendon en question (droit de l'abdomen ou adducteur), c'est-à-dire d'une inflammation.

Lorsque la douleur concerne l'articulation entre les deux os du bassin (appelée la symphyse pubienne), on est plutôt face à une pathologie articulaire ou arthropathie.

En revanche, lorsque l'inflammation intéresse les trois secteurs (abdominaux, tendons et l'articulation du bassin), alors nous pouvons véritablement parler de pubalgie.

➤ Quelles sont les causes de la pubalgie ?

Le football est le premier sport concerné par la pubalgie. La frappe de balle de l'intérieur du pied, les tacles et les changements de direction sont à l'origine de cette pathologie. Mais le morphotype du pratiquant a aussi une grande importance. Les déséquilibres recensés ci-dessous peuvent créer des tensions musculaires à l'origine d'inflammations diverses sur le pubis :

- des adducteurs très développés par rapport à la ceinture abdominale (notamment les obliques et le transverse),
- la limitation de la rotation interne de la hanche qui met constamment en tension les muscles adducteurs, les causes pouvant être une adaptation du morphotype au jeu au pied (pied très ouvert), une inégalité de longueur des membres inférieurs, la raideur d'un ou plusieurs muscles pelviens (psoas, pyramidal ou fessiers).
- un abus de travail des muscles droits de l'abdomen (grands droits) sans la mise en jeu, au préalable, du transverse. Cela a pour effet de provoquer d'importantes pressions à l'étage inférieur et postérieur du ventre.

➤ Les règles de la prévention

Si vous avez connaissance d'un déséquilibre cité ci-dessus vous concernant, ou si vous avez des symptômes, alors pratiquez régulièrement les exercices ci-contre. L'objectif de ces exercices est l'équilibrage des tensions musculaires, tant sur le plan de la force que sur le plan de la souplesse.

Dans tous les cas, si vous ressentez une gêne, consultez un médecin ou votre kiné dès les premières douleurs localisées sur le pubis, que ce soit au niveau bas (adducteurs), au niveau haut (abdominal) ou au niveau articulaire. Plus l'inflammation sera prise en compte rapidement, plus vite vous jouerez. Plus vous attendrez, plus l'inflammation se développera !

EN PRATIQUE

1- TRAVAIL DES OBLIQUES ET DU TRANSVERSE EN HYPO-PRESSION



Allongé sur le dos, mettez un pied sur le genou opposé, puis une main derrière la nuque. Rentrez le ventre en soufflant, tout en réalisant une rotation de votre corps, et en poussant avec votre tête sur la main. Tenez la position 20", répétez 5 fois l'exercice, puis alternez avec l'autre côté.

2- ETIREMENT DU PSOAS



Une jambe pliée devant soi, l'autre à étirer, tendue en arrière. Réalisez une translation latérale du buste sur la jambe en extension. Redressez le buste en poussant sur les mains. Tenez la position 30" à 1 mn. Répétez 3 fois l'exercice.

3- ETIREMENT DU PYRAMIDAL



Choisissez une table ou un banc à votre taille (de façon à pouvoir placer la hanche à étirer devant soi sur la table). Creusez le bas du dos, puis pliez le genou en charge et gardez le buste bien au-dessus du membre en appui sur la table. Descendez un peu plus la poitrine vers le genou jusqu'à ce que la tension soit maximale. Tenez la position 30" à 1 mn. Répétez 3 fois l'exercice.