

PROTOCOLE DE REEDUCATION APRES ARTHROSCOPIE DE HANCHE POUR CONFLIT

1. Phase I : Protection initiale (0 à 6 semaines)

Cette phase commence immédiatement après la chirurgie et se concentre sur la **protection des tissus en cours de cicatrisation**. Les objectifs principaux sont :

- ✓ **Gestion de la douleur et de l'inflammation** par la thérapie manuelle et la cryothérapie.
- ✓ **Restauration précoce de la mobilité** par des exercices de circumduction passive pour prévenir les adhérences capsulolabiales.
- ✓ **Contrôle de la mise en charge**, souvent limitée (par exemple à 20 kg ou 30 % du poids du corps) pour protéger la réparation chirurgicale s'il y en a eu une (suture labrale, réparation cartilagineuse) avec sevrage progressif de l'aide à l'appui
- ✓ **Activation musculaire douce**, notamment des stabilisateurs profonds et du tronc (core).
- ✓ **Pas de renforcement musculaire** concentrique des fléchisseurs

2. Phase II : Avancement et transition (4 à 12 semaines)

L'objectif est de préparer le patient à un **appui complet** et de normaliser ses mouvements quotidiens. Cette phase inclut :

- ✓ **Normalisation de la marche** pour éliminer les compensations et les boiteries.
- ✓ **Amélioration du contrôle neuromusculaire** et de l'équilibre, souvent par des exercices de stabilisation dynamique.
- ✓ **Introduction de l'hydrothérapie** (exercices aquatiques) pour faciliter le mouvement sans le stress du poids corporel complet.
- ✓ **Progression du renforcement**, en commençant par des exercices isométriques plus intenses vers des mouvements dynamiques (isométrique contre faible résistance et excentrique pour les fléchisseurs)

3. Phase III : Renforcement et restauration fonctionnelle (8 à 20 semaines)

Cette phase vise à restaurer la **force musculaire et l'endurance** nécessaires pour les activités de la vie courante et les prémices du sport. Elle comprend :

- ✓ Renforcement musculaire des chaînes antérieures
- ✓ **Exercices dynamiques avancés**, tels que les fentes, les squats unipodaux (sur une jambe) et les exercices d'équilibre dynamique.
- ✓ **Restauration de la fonction pré-lésionnelle**, en s'assurant que la hanche peut tolérer des charges plus importantes sans douleur.
- ✓ **Développement de l'endurance cardiovasculaire** via le vélo stationnaire, l'elliptique ou la marche sur tapis roulant.

4. Phase IV : Retour au sport et puissance (à partir de 12-16 semaines)

La dernière phase prépare le patient à un **retour sûr et sans restriction** à ses activités sportives ou récréatives. Les éléments clés sont :

- ✓ **Développement de la puissance et de l'agilité**, par des exercices de pliométrie (sauts) et des changements de direction.
- ✓ **Entraînement spécifique au sport**, intégrant des exercices qui imitent les exigences réelles de la discipline de l'athlète.
- ✓ **Tests de performance fonctionnelle**, pour valider que la force et la stabilité de la jambe opérée sont symétriques à la jambe saine (souvent un indice de symétrie des membres $\geq 90\%$) avant la reprise de la compétition.

Le passage d'une phase à l'autre doit être guidé par la **réussite de tests fonctionnels** (Y-balance test, Single hop test, Triple hop test, Single leg squat) et **l'absence de douleur**, plutôt que par le seul passage du temps

