

## **Etude de faisabilité**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Etude de faisabilité : l'intérêt des étirements musculaires des membres inférieurs dans la prévention des accidents musculo-tendineux suite à un effort sportif / Edouard Patey ; sous la direction du Pr. Denis Lagauche

Est reproduit comme : Etude de faisabilité l'intérêt des étirements musculaires des membres inférieurs dans la prévention des accidents musculo-tendineux suite à un effort sportif Edouard Patey 2013

Auteur(s) : Patey, Edouard

Autre(s) auteur(s) : Lagauche, Denis (1961-....)  
Université de Lorraine 2012-....

Production : 2013

Description matérielle : 1 vol. (140 f.) : ill. ; 30 cm

Titre traduit ajouté par le catalogueur : Feasibility study interest of lower limbs stretching in the prevention of muscular or tendinous injury after a sporting effort eng

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr.

Note de thèses et écrits académiques : Thèse d'exercice Médecine générale Université de Lorraine 2013

Résumé ou extrait : Les étirements musculaires passifs des membres inférieurs suite à un effort sportif se sont répandus depuis quelques décennies seulement dans la population sportive, s'imposant comme l'un des outils efficaces de récupération musculaire et de prévention des lésions musculotendineuses. Cette pratique reste cependant très controversée, car le nombre limité d'études à ce sujet, de qualité variable, ont montré des résultats assez divergents. Notre thèse se proposait d'évaluer un protocole d'étude visant à établir un tel effet avec un niveau de preuve suffisant. Dans cette optique, une étude épidémiologique étiologique de cohorte, contrôlée, de type exposé/non exposé, a été mise en place dans un centre de formation militaire. Cependant un échantillon de 130 sujets suivis sur une période de trois mois n'a pas permis de calculer la population nécessaire à ce niveau de preuve. Les biais et difficultés techniques, bien mis en évidence par notre étude de faisabilité, semblent difficilement contournables. Et si notre étude de faisabilité semble montrer un véritable effet des étirements musculaires sur le ressenti des sportifs, il faudrait une étude d'une ampleur très importante et contrôlée à l'extrême pour pouvoir affirmer un effet sur l'incidence des

Sujet - Nom commun : Exercices physiques  
Sportifs -- Lésions et blessures  
Membre inférieur

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Thèses et écrits académiques