

**EFFETS D'UN ENTRAINEMENT
DE 6 SEMAINES
VISANT A
DIMINUER LA SENSATION DE DOULEUR
LIEE A LA LOMBALGIE NON SPECIFIQUE
CHEZ LE JUDOKA**



MASTER 1 EOPS STEP
BOUÏREL ROMARIC



Introduction : la lombalgie non spécifique

- « Douleurs localisées au niveau postérieur du corps » (Hoy et al. 2014)
- Cause non déterminée
- Prévalence (dans le sport) : 30 à 75% (Ong et al. 2003)

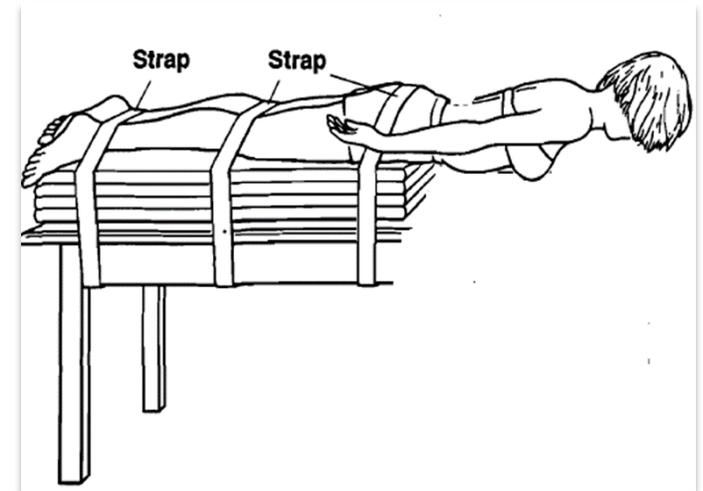


Notre intérêt :

- ▶ Endurance musculaire des muscles érecteurs du rachis
- ▶ Mobilité de rotation (interne et externe) de l'articulation de la hanche

Matériel & Méthode :

- ▶ N = 30 judokas compétiteurs.
- ▶ 2 groupes
- ▶ 1 questionnaire
- ▶ 3 tests

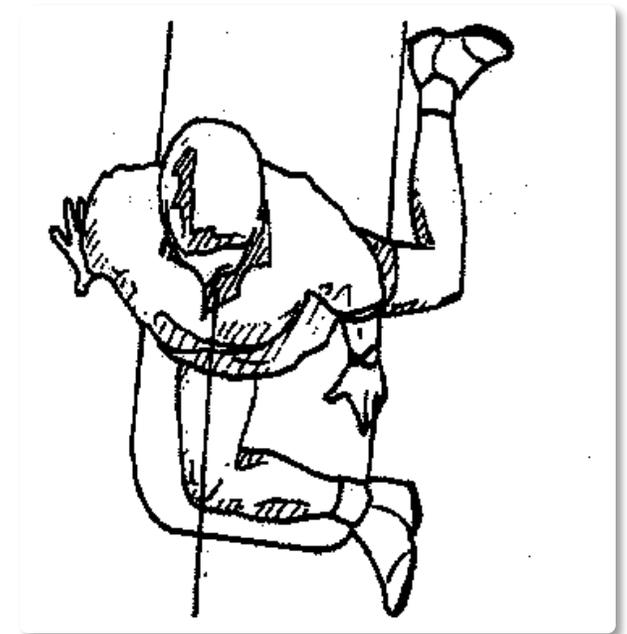


Visual Analog Scale (VAS)†



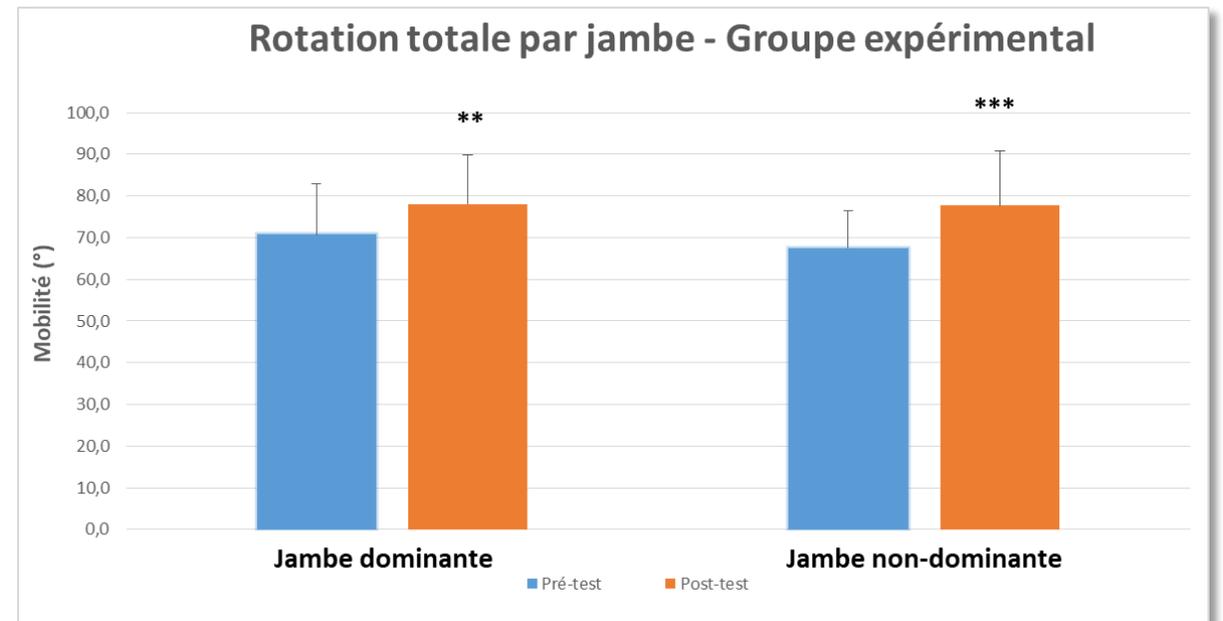
Protocole :

- ▶ **6 semaines / 1 séance par semaine (10')**
- Exercice d'endurance musculaire (3'30)
- Exercice de mobilité (3') de hanche
- Exercice d'endurance musculaire (3'30)



Résultats :

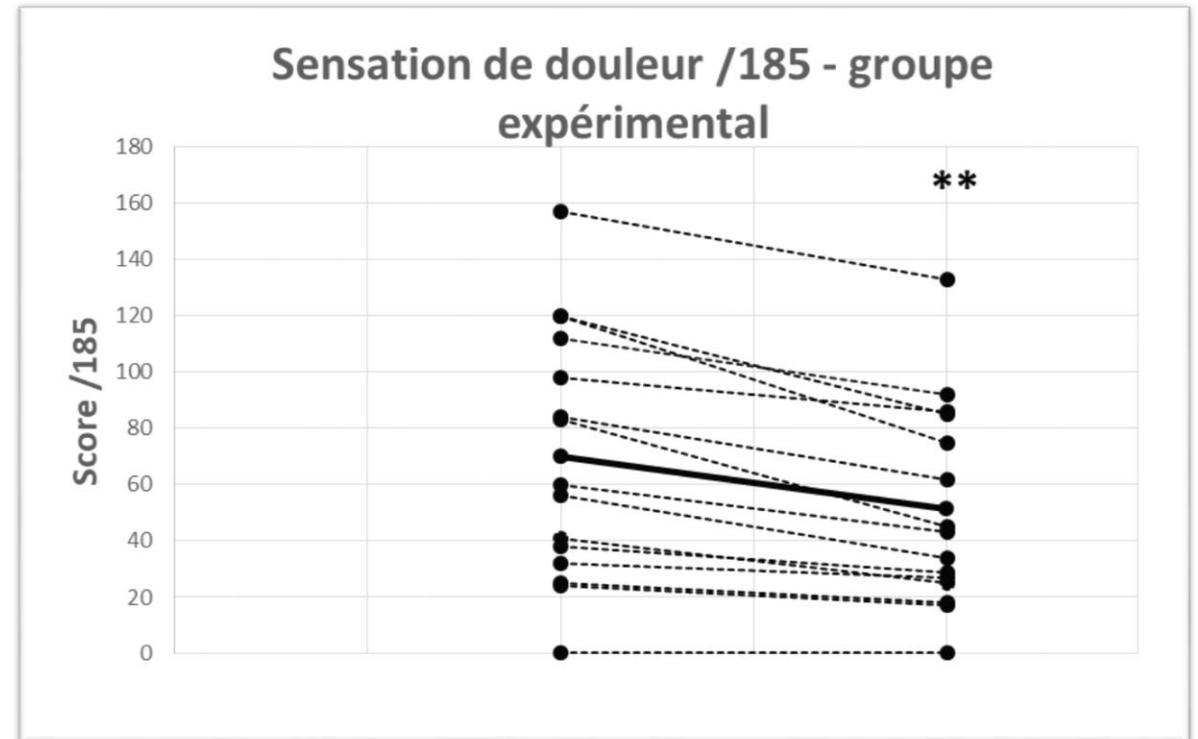
- ▶ ↗ Temps de soutien
- ▶ ↗ Mobilité totale de chaque jambe
- ▶ ↘ Asymétrie de mobilité



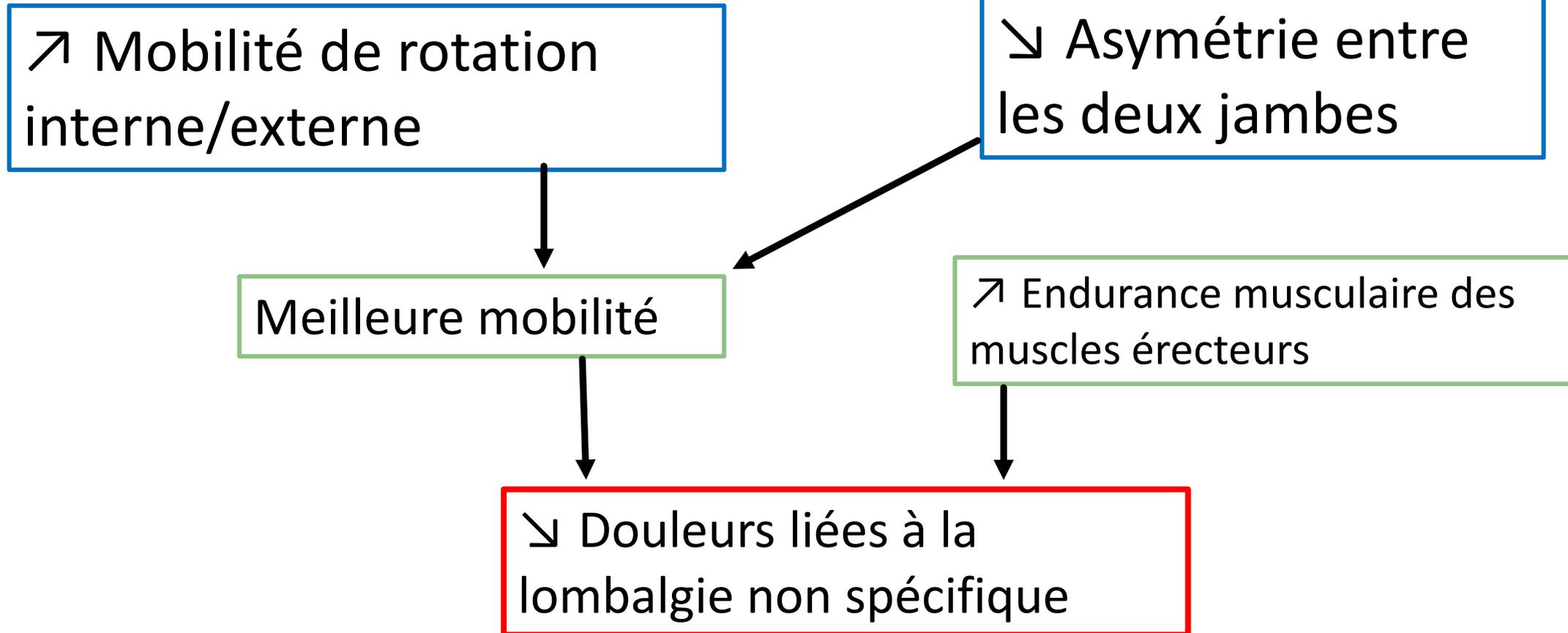
Résultats :

▶ ↘ Sensation de douleur

▶ MBI = 99,6 %



Conclusion :





**JE VOUS REMERCIE DE
VOTRE ATTENTION !**