

## La pubalgie du sportif Syndrome du Carrefour pubien

Souvent lié à un déséquilibre des différentes forces de traction musculaires, les différentes composantes de ce syndrome peuvent être :

La **tendinopathie** des adducteurs, (appelée **maladie des adducteurs**, concerne le long adducteur en général, uni ou bilatérale) ou des **grands droits** (muscles de la paroi abdominale ayant des fibres communes avec le long adducteur)

La **forme abdomino-inguinale (pariétale)** avec souffrance du canal inguinal

Les **tensions douloureuses de l'ilio-psoas**.

L'**ostéo-arthropathie pubienne** (douleur osseuse au niveau de la symphyse pubienne).



### Auto-rééducation

Prise en charge personnelle en complément du travail de kinésithérapie, que le traitement soit chirurgical ou pas

3 à 5 séances hebdomadaires

Semaine 1 = module 1

Semaines 2 et 3 = modules 2 et 3

Semaines suivantes = modules 1 + 2 + 3



## Pubalgie du sportif

Dr Gilles TESTOU  
cmts2a.fr



Centre de Médecine et Traumatologie du Sport  
Résidence les Jardins de Bodiccione C – La Rocade  
Boulevard Louis Campi – 20090 Ajaccio  
Tel: 04.95.25.18.18 – mail: [medecine.sport@orange.fr](mailto:medecine.sport@orange.fr)

Le protocole en quelques  
photos clés



## Le protocole en quelques photos clés : Module 1

Prévoir idéalement la mise en place de ce protocole sous le contrôle du kiné, puis réalisation en autonomie très rapidement

### Exercices réalisables en phase aigüe

5 séries de 30 sec





## Le protocole en quelques photos clés : Module 2

Les exercices ne doivent pas provoquer de douleur, le nombre de répétitions et de séries sera défini en fonction de la tolérance des sollicitations, à préciser avec le kiné. Ceci ne constitue pas la totalité de la rééducation, une prise en charge personnalisée sera proposée en complément.



5 minutes



5 séries de 10 sec



4 séries de 30 sec  
par côté



2 séries de 10 rep



2 séries de 10 rep



2 séries de 10 sec  
par côté

## Le protocole en quelques photos clés : Module 3



Cette phase est souvent accompagnée d'un travail de réathlétisation sur le terrain. La progressivité doit être de mise, avec initialement un travail linéaire endurant, les contraintes d'appuis et de travail intermittent seront réalisées dans un second temps. La poursuite du protocole est indispensable même après la reprise du sport en compétition.

5 séries de 10 rep

