Biodex
Le test isocinétique

azdelta

Cher patient
Cher athlète

Votre médecin vous propose de faire un test Biodex. Dans cette brochure vous trouvez plus d'informations de ce test isocinétique ou sportif qui dure une heure. Cet examen permet de tester la force maximale de certains groupes musculaires. Vous pourrez prendre connaissance de ses résultats lors de la consultation planifiée ensuite chez un médecin spécialiste de la rééducation.

L'équipe médicale du service de Sport'R

1 De quoi s'agit-il?

«Isocinétique» signifie qu'une articulation bouge avec une vitesse angulaire constante. Ceci est rendu possible grâce à un dynamomètre à moteur électromagnétique qui maintient une vitesse constante présélectionnée du mouvement d'une partie du corps. L'effort/la force exercé(e) par une personne entraîne une force opposée équivalente de l'appareil. Ainsi, une force optimale est fourni à tout moment du trajet de mouvement, contrairement aux appareils de fitness «classiques». Un tel engin isocinétique convient donc idéalement pour réaliser des tests de puissance maximale et améliorer dès lors l'efficacité du entraînement de puissance/de la rééducation. L'appareil peut donc être utilisé tant dans un but diagnostique que thérapeutique.

2 Pourquoi?

1. But diagnostique

Le test isocinétique permet d'examiner la **force maximale des différents groupes musculaires: des muscles de la ceinture scapulaire**(exorotateurs/endorotateurs) et **des muscles de la cuisse** (quadriceps/ischio-jambiers).
Ce test est utile comme **un examen préventif chez les sportifs** pour mettre en lumière les facteurs de risque de blessure.

Un examen de la force musculaire peut être indiquée aussi chez certaines plaintes de douleurs (douleur aux épaules, douleur aux genoux, douleurs inguinaux) pour **affiner le diagnostic** et/ou **élaborer un programme de rééducation.**

Enfin, cet examen peut être recommandé pour **après une opération (par exemple après une plastie du ligament croisé antérieur, une prothèse de genou complète ou autres opérations).**

Ce test nous permet de déterminer:

- la force absolue des groupes musculaires

- la force relative des groupes musculaires

La force est interprétée sur la base du sexe, de l'âge et de l'activité sportive du patient.

- l'équilibre des différents groupes musculaires les uns par rapport aux autres

Ischio-jambiers vs quadriceps

- en cas de problèmes au genou: problèmes de cartilage, douleur patello-fémorale, pathologies méniscales...
- en cas de problèmes aux ischio-jambiers: contractures récidivantes, déchirures musculaires, principalement chez les joueurs de football et les coureurs
- en cas de problèmes inguinaux

Des muscles de la ceinture scapulaire

- en cas de problèmes aux épaules, principalement lors d'activités sportives impliquant une élévation du/des bras au-dessus de la tête comme le volley-ball, le tennis...

- des différences gauche-droite

- La présence de forces musculaires asymétriques peut être le facteur causal de lésions musculaires, de problèmes articulaires et de problèmes inguinaux.
- Après une rééducation, par exemple à la suite d'une plastie du ligament croisé, il ne peut plus y avoir de différence trop important entre gauche et droite afin de minimiser autant que possible le risque de blessure.

2. But thérapeutique

Puisqu'une force optimale est exercée pendant la pleine mouvement, les exercices de renforcement exécutés sur cet appareil sont beaucoup plus efficaces et plus sûrs. C'est pourquoi cet appareil peut être utilisé pendant la rééducation pour obtenir une récupération plus rapide de la fonction musculaire.

3 Indications

- Pathologies scapulaires: une compression de l'épaule, instabilité
- Douleur du genou: syndrome douleureux patello-fémorale, lésion du ligament collatéral médial, problèmatique du ligament croisé, lésion du cartilage, lésion méniscale
- 4 à 8 mois après la plastie du ligament croisé antérieur
- Déchirures musculaires fréquentes du quadriceps et des ischio-jambiers
- Pathologies inguinaux
- Douleurs persistantes post-opératoires ou après rééducation (de longue durée)

4 Comment?

Le test complèt se déroule de manière standardisée: premièrement un échauffement (10 minutes sur un tapis de course, un vélo statique ou un rameur), après quoi le patient prend place sur le dynamomètre isocinétique.
La force isométrique (statique) maximale, la force isocinétique, la force excentrique et éventuellement la résistance est mesurée en fonction de l'objectif du test. Ces tests sont effectués à différentes vitesses: 60°/s, 120°/s, 180°/s, 240°/s.

Au terme du test, on peut prévoir une dizaine de minutes de refroidissement pour éviter une rigidité musculaire importante le lendemain.

5 En pratique

- Des vêtements sportifs
- Échauffement + test + refroidissement **muscles des cuisses** = ± 60 minutes
- Échauffement + test + refroidissement**muscles de la ceinture scapulaire (épaules)** = ± 90 minutes
- Consultation chez le médecin
  - Ça prend 20 minutes si c'est seulement un entretien.

6 Le coût

Un test des muscles de la cuisse (**biodex genou**) coûte **110 euros**, un test des muscles de la ceinture scapulaire (b**iodex épaule**) coûte **140 euros**. Ces tests ne sont **PAS remboursés** par l'INAMI. Vous recevrez une facture à votre domicile.

Après le test, une consultation chez le médecin est prévue et les tarifs habituels par examen s'appliquent.

Son coût dépend de votre statut auprès de la mutuelle. Pour toute question relative au coût ou à votre facture, vous pouvez consulter notre **site** www.sportr.be/ www.fysische-geneeskunde-azdelta.be ou vous adresser au service facturation : factuur@azdelta.be - 051 23 76 66.

7 Lieu

- Sport'R, Sportmedisch centrum AZ Delta, Brugsesteenweg 90, 8800 Roulers
- Présentez-vous au secrétariat de Sport'R, itinéraire vert, étage 0.0

Notes

Contact

AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG
Brugsesteenweg 90
8800 Roulers

Secrétariat Sport'R
t 051 23 63 70
e sportr@azdelta.be

www.azdelta.be
www.sportr.be
www.fysiche-geneeskunde-azdelta.be

Source : service de médecine physique & revalidation - centre médico-sportif Sport'R

Médecins

Médecine physique et rééducation
Dr. Simon Biebouw
Dr. Jan de Decker
Dr. Pierre Floré
Dr. Valerie Lefevere
Dr. Patrick Linden
Dr. Mathieu Maroy
Dr. Piet Mortelé
Dr. Joke Platteeuw
Dr. Pascale Rombauts
Dr. Charlotte Schepens
Dr. Michel Snoecx
Dr. Ann-Sophie Vanden Bulcke
Dr. Bruno Vanhecke
Dr. Carl Verduyn

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5124-FR **Cette brochure est revisée le 01/06/2026**