

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 fournie 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 de l'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 douloureux patello-fémorale, lésion du ligament collatéral médial, problématique 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 complet 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

Ces tests ne sont pas remboursés par l'INAMI. Vous recevrez une facture à votre domicile. Après les tests, nous fixons un rendez-vous chez le médecin, pour lequel les tarifs habituels par examen s'appliquent. Le coût dépend de votre statut auprès de votre mutuelle.

Pour toute question complémentaire concernant le coût ou votre facture, vous pouvez consulter notre **site web** www.sportr.be/ www.fysische-geneeskunde.azdelta.be ou le site web www.azdelta.be ou contacter le service de 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

A series of 20 horizontal dotted lines for writing 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 Biebow

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