Test Redcord



Cher patient
Cher athlète

Votre médecin vous a adressée pour réaliser un test Redcord. Vous découvrez dans cette brochure de quoi consiste ce test du sport, son coût, ses modalités pratiques etc.

L'équipe médicale du service de Sport'R

1 De quoi s'agit-il?

Des examens scientifiques étendu ont montré que du soutien optimal du bas du dos et du bassin par un corset musculaire bien opérationnel (core stability) est important pour réduire et/ou traiter des douleurs (des douleurs du bas du dos, des problèmes de bassin, des plaintes de la hanche ou du genou...). Chez les sportifs, il y a un effet éprouvé d'une amélioration de la performance.

Des études montrent également que l'inactivité physique ou de la douleur peut provoquer la désactivation d'un ou de plusieurs muscles par quoi des autres muscles doivent (sur)compenser, ce qui crée de surcharge. Ainsi, des dysfonctionnements de mouvement et/ou des douleurs sont provoqués.



Grâce au test Redcord, nous essayons de vérifier quels muscles ont été désactivés et doivent donc être (ré)activés spéciquement pour n'avoir plus de douleur et/ou pour pouvoir réaliser au mieux dans le cas d'un sportif.

Ça concerne un test musculaire fonctionnel qui n'implique aucun désavantage ou risque.

Redcord est un système norvégien révolutionnaire de cordes de suspension et d'élastiques: le test est réalisé uniquement avec ces cordes instables et du propre poids corporel.

Il permet de tester des muscles de façon très spécifique et efficace, très large, de très facile à extrêmement difficile. Ce test permet de dépister les maillons faibles du corset musculaire qui soutient la colonne vertébrale (core) pour pouvoir construire plus spécifiquement autre rééducation/entraînement. Par dépister ces maillons faibles, on pout travailler de façon plus orienté, améliorant le contrôle neuromusculaire d'une part et la mobilité d'autre part afin que vous aurez finalement aussi moins de douleur.

2 Pourquoi?

Votre médecin vous proposera un test Redcord dans les cas suivants:

- douleur du dos permanente où on suspecte une faiblesse de la chaîne musculaire de soutien.
- chez les sportifs à titre préventif pour prévenir des blessures d'une part et d'autre part pour maximiser la capacité de performance.
- des douleurs persistantes au genou, à la hanche et/ou au pied.





3 Comment?

Vous apportez **des vêtements confortables et sportifs** pour pouvoir réaliser facilement le test (un vestiaire est disponible sur place).

Après un court échauffement, le kinésithérapeute vous expliquera les différentes **positions d'essai** et alors, le test commence. Le test est effectué dans 4 différentes positions: allongé sur le ventre, allongé sur le dos et 2 fois allongé en position latérale, tant sur le côté droit que sur le côté gauche.

Avant chaque position d'essai, on débute avec beaucoup de soutien qui est alors progressivement réduit (niveau 1 à 5), chaque position doit être maintenue pendant 3 x 5 secondes pour pouvoir marquer ce niveau. Ce n'est que lorsqu'une position d'essai peut être effectué sans difficultés que l'on passe au niveau suivant. Selon le niveau, le test peut durer de 30 à 75 minutes.

Après le test, le médecin vous voit en **consultation** pour discuter des résultats.

4 Quel est son coût?

Le test Redcord n'est PAS remboursé par l'INAMI et coûte **80 euros**. 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.

Les prix peuvent être soumis à l'indexation.
Pour toute question relative au coût ou à votre facture, vous pouvez consulter note site www.sportr.be/ www.fysische-geneeskunde-azdelta.be ou vous adresser au service facturation : factuur@azdelta.be - 051 23 76 66.

5 Lieu

- Sport'R, Sportmedisch Centrum AZ Delta, Brugsesteenweg 90, 8800 Roeselare
- Présentez-vous au secrétariat de Sport'R, itinéraire vert, étage 0.0 (bloc Z)

Notes

Contact

AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG
Brugsesteenweg 90
8800 Roulers

Secretariat 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 5238-FR **Cette brochure est revisée le 09/03/2026**