

# Traitement des tendinopathies patellaires

---

Maxime Deschênes, Joshua Déziel,  
Cristina Alina Evoescu, & Marc-Olivier  
Goudreau Lantin

Sous la supervision de  
Simon Décary, Ph.D. Pht  
&  
Olivia Dubois, Ph.D. Pht



# Plan de la présentation



CHOIX DE LA PATHOLOGIE  
& PROBLÉMATIQUE  
ASSOCIÉE



OBJECTIF DU PRODUIT DE  
MC



PROCESSUS DERRIÈRE



PRODUIT DE  
MOBILISATION DES  
CONNAISSANCES



CONCLUSIONS CLINIQUES

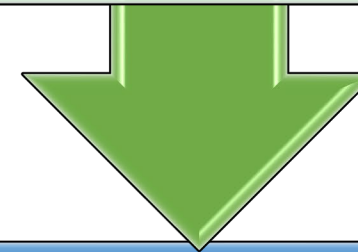
# Problématique

**Haute prévalence des tendinopathies patellaires  
au sein de la clientèle athlétique de haut niveau**

Surutilisation de  
l'appareil extenseur

Volume & charge de  
travail élevée

Récupération &  
préparation physique  
inadéquante ?



**Manque de standardisation concernant les  
approches cliniques thérapeutiques**

Type d'exercices de  
renforcement musculaire

Précision des paramètres  
prescrits



## Question de recherche

*Quelle serait l'approche clinique la plus efficace en termes de prescription d'exercices (type & paramètres) dans le traitement & la réadaptation des tendinopathies patellaires chez une clientèle athlétique?*

Objectifs de  
produit de  
mobilisation  
des connaissances

- Partager des connaissances: évidences sur meilleures pratiques en matière de prescription d'exercices chez cette population
- Appuyer la prise de décision: orienter la prescription d'exercices sur les données probantes
- Auditoire cible:  
praticiens/fournisseurs.euses de service - physiothérapeutes, TPhys, kinésiologues, entraîneurs



# Processus

1. Recension des écrits/revue de littérature
2. Conception protocole d'exercices
3. Infographie pour les cliniciens (Genial-ly)
4. Implantation



# Revue de littérature

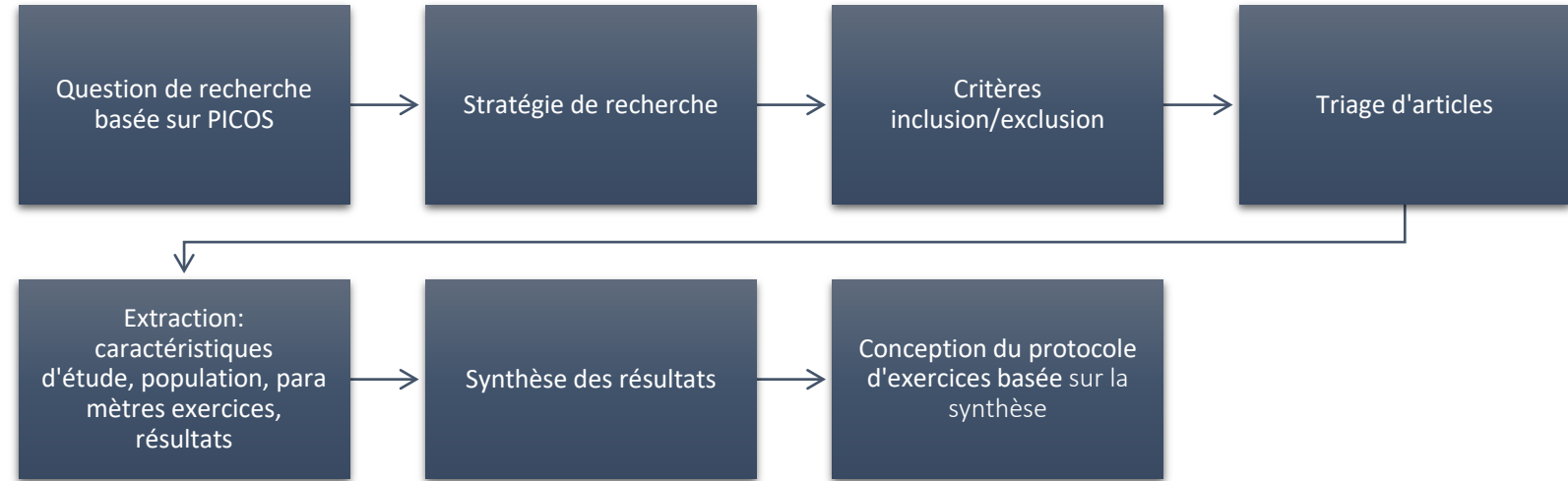
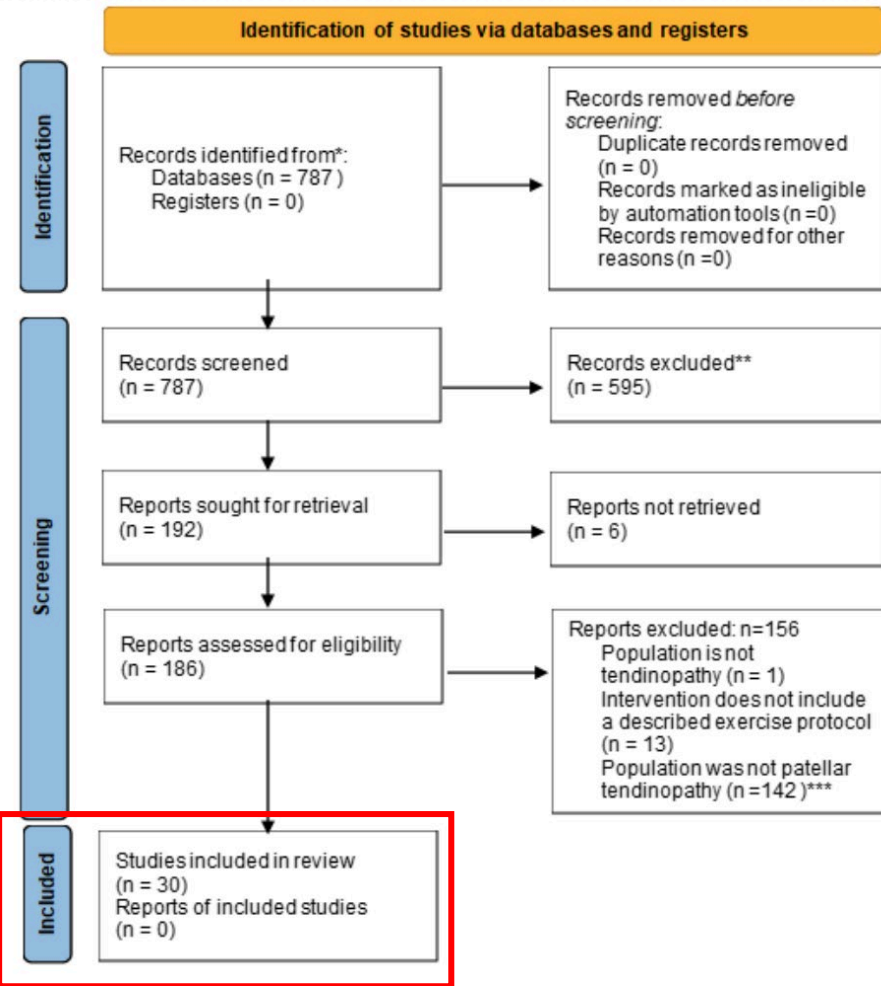


Tableau 3c : canevas d'extraction de données avec exemple

Characteristics of Intervention(s) : Exercise							
<b>Frequency (per week or per day)</b>	<b>Intensity (Load, pain, rest between sets)</b>	<b>Volume (series, reps)</b>	<b>Duration of program (weeks)</b>	<b>Type (Spécificity, Contraction type)</b>	<b>Progression</b>	<b>Supervision (level of supervision, education on load optimization)</b>	<b>Cointervention(s) if applicable</b>
A single exercise session for the study.	Iso: 70% of maximal voluntary isometric contraction (assessed at 60° of knee flexion using an isokinetic	Iso: 5 x 45s, Dyn: 3 x 8 reps,	0. Results taken on the same day of the single exercise session.	Isometric exercise Dynamic exercise (leg extension)	NA	Neutral vocal encouragement.	

# Plan de produit de mobilisation des connaissances

- Basé sur Modèle de planification de l'application des connaissances de Barwick/Knowledge Translation Program
  - Participants, partenaires, expertise et rôles respectifs
  - Utilisateurs
  - Objectifs
  - Messages prioritaires
  - Stratégies: conception visuelle Genial.ly
  - Évaluation: portée, utilité, utilisation
  - Ressources, budget



	Totalement en désaccord	En désaccord	Neutre	En accord	Totalement en accord
L'infographie contenait des informations pertinentes à la problématique ciblée					
Les informations ont été présentées dans un format adéquat					
J'appliquerai les informations (protocole, principes) présentées dans le cadre de ma pratique					
Je recommanderais l'utilisation de cet outil d'autres cliniciens					





### Pathologie

Qu'est-ce que la tendinopathie patellaire ?



### Population

Qui est le patient type ?



### VISA-P

Comment quantifier la sévérité de la condition ?



### Traitement

Quoi prescrire comme exercice ?



# Produit de mobilisation des connaissances

À la lumière de notre revue de la littérature...

- Création d'un *Genially* – outil interactif en ligne
- Conceptualisé dans le but d'informer les **cliniciens**
- 4 sections à explorer

# Survol de l'outil en direct



<https://view.genial.ly/63928e7d8d566e00128cfab4>

**Utilisez votre caméra pour ouvrir la ressource**

# Résumé - Conclusions cliniques

## Protocole d'exercices progressifs sous supervision étroite

1) Intensité variable selon la phase protocolaire & suivant une progression logique (selon tolérance) en fonction de l'effet physiologique recherché

- *Ex: Pliométrie --> Puissance recherchée --> Intensité maximale sans accumulation de fatigue*

2) Type de contraction --> **Approche complémentaire**

- Contraction isométrique : Gestion de de la douleur
- Contraction isotonique à angle spécifique: Reprise de la fonction  
...Retour au sport éventuel

3) Effet supérieur d'une **approche combinée** (chaîne ouverte ET fermée) pour reprise de la **fonction**

*Au-delà du 3 séries de 10 répétitions excentrique conventionnel ;)*



Questions ?

---

