

# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?



# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?



- 1) Facteurs de risque
- 2) Biomécanique
- 3) Contexte du sportif
- 4) Prise en charge kiné
- 5) Gestion du sportif
- 6) Prévention



# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?

## 1) Principaux facteurs de risque

- **Charge de travail (surcharge)**

(Omodaka T, Ohsawa T, Tajika T, et al. Relationship between lower limb tightness and practice time among adolescent baseball players with symptomatic Osgood-Schlatter disease. *Orthop J Sports Med.* 2019;7(5):2325967119847978.)

- **Sport : pratique d'un sport**

(Beaubois Y, Dessus F, Boudenot A. Maladie d'Osgood-Schlatter : de l'arrêt sportif vers la gestion des troubles biomécaniques. *Kinésithérapie Rev.* 1 juill 2016;16(175):2-6) (de Lucena GL, dos Santos Gomes C, Guerra RO. Prevalence and associated factors of Osgood-Schlatter syndrome in a population-based sample of Brazilian adolescents. *Am J Sports Med.* 2011;39:415–420.)

- **Hypo-extensibilité : Ischio-jambiers, triceps sural et quadriceps**

(Nakase J, Goshima K, Numata H, Oshima T, Takata Y, Tsuchiya H. Precise risk factors for Osgood-Schlatter disease. *Arch Orthop Trauma Surg.* sept 2015;135(9):1277-81.) (Beaubois Y, Dessus F, Boudenot A. Maladie d'Osgood-Schlatter : de l'arrêt sportif vers la gestion des troubles biomécaniques. *Kinésithérapie Rev.* 1 juill 2016;16(175):2-6) (de Lucena GL, dos Santos Gomes C, Guerra RO. Prevalence and associated factors of Osgood-Schlatter syndrome in a population-based sample of Brazilian adolescents. *Am J Sports Med.* 2011;39:415–420.) (Omodaka T, Ohsawa T, Tajika T, et al. Relationship between lower limb tightness and practice time among adolescent baseball players with symptomatic Osgood-Schlatter disease. *Orthop J Sports Med.* 2019;7(5):2325967119847978.)

- **Déficit de mobilité : déficit de flexion dorsale de la cheville**

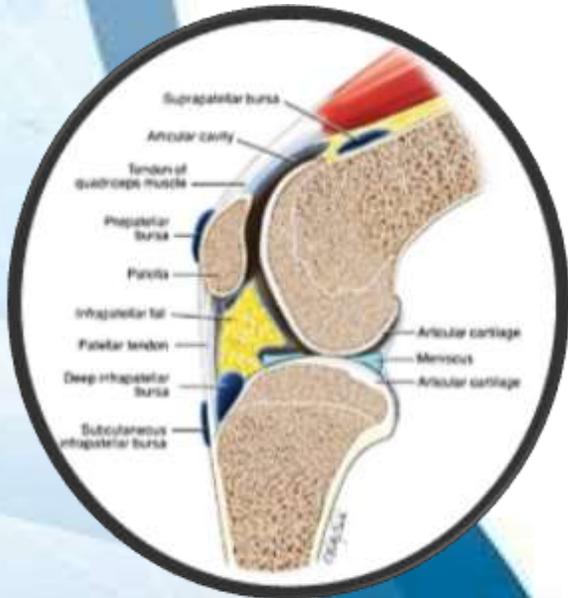
(Sarcević Z. Limited ankle dorsiflexion: a predisposing factor to Morbus Osgood Schlatter? *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc Off J ESSKA.* août 2008;16(8):726-8)

- **Sauts**

(Sarcević Z. Limited ankle dorsiflexion: a predisposing factor to Morbus Osgood Schlatter? *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc Off J ESSKA.* août 2008;16(8):726-8)

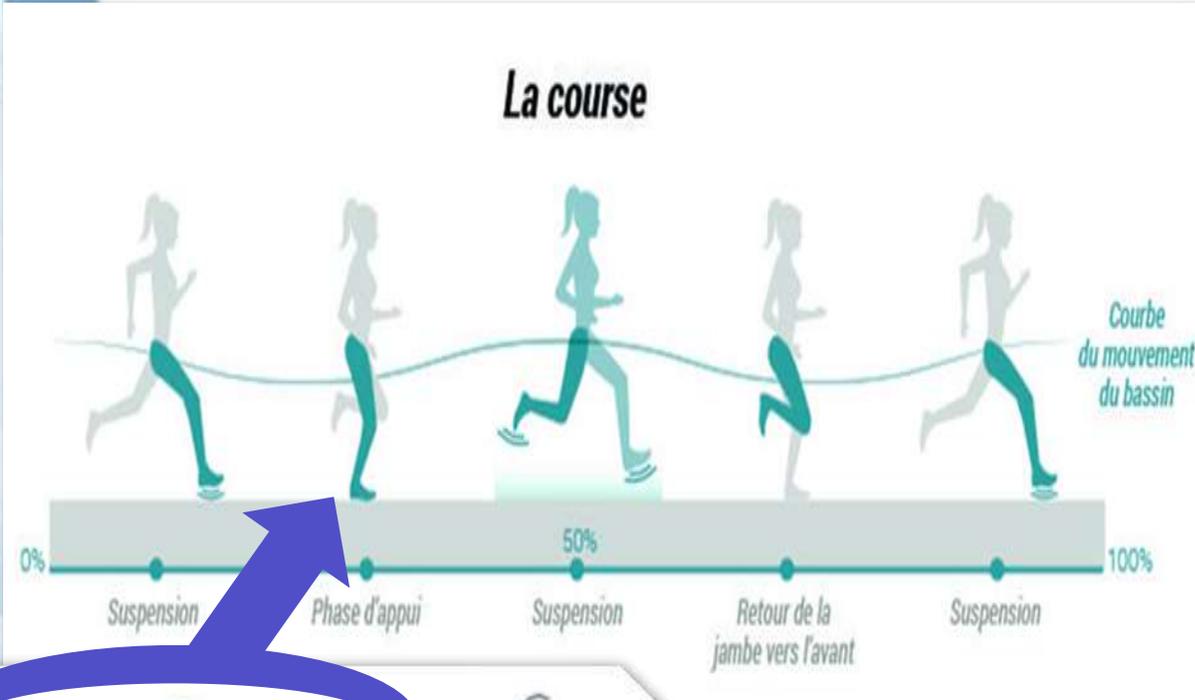
- **Force : faiblesse du moyen fessier**

(Beaubois Y, Dessus F, Boudenot A. Maladie d'Osgood-Schlatter : de l'arrêt sportif vers la gestion des troubles biomécaniques. *Kinésithérapie Rev.* 1 juill 2016;16(175):2-6)

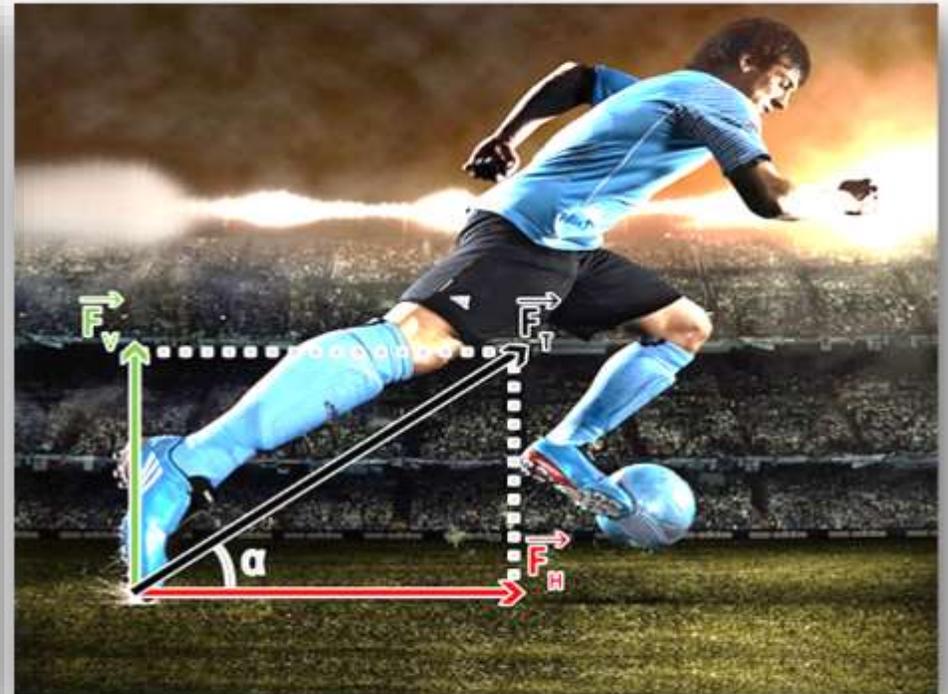


# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?

## 2) Biomécanique : La force de réaction au sol

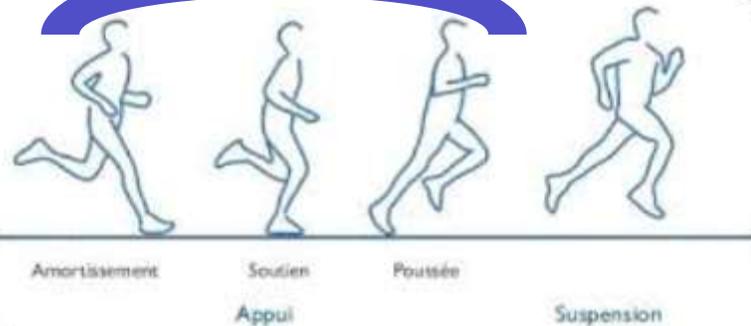


<http://passioncourseapiedetcordeasauter.blogspot.com/2017/06/biomecanique-de-la-course-conseils-pour.html>



<https://www.sci-sport.com/articles/Les-determinants-mecaniques-de-la-performance-au-100m-045.php>

<http://cs.pontdecheruy.free.fr/sport/lafoulee20.htm>



# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?

## 2) Biomécanique

 Nature et dureté du sol

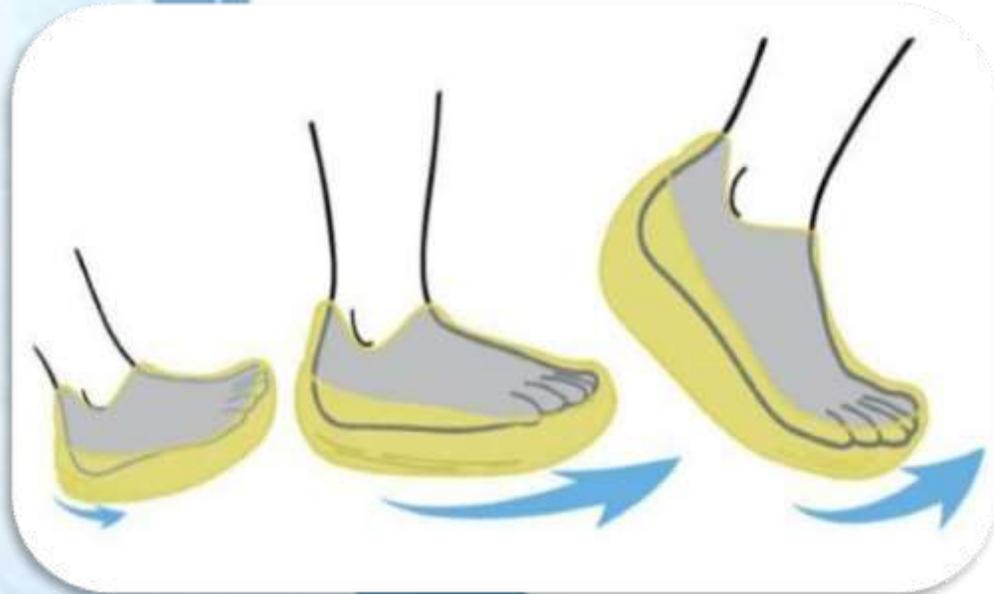
Chaussures

Mobilité articulaire



# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?

## 2) Biomécanique



<https://www.cimalp.fr/blog/exercices-de-transition-passer-foulee-naturelle/>



Blanchard S. Thèse, *Influence des caractéristiques techniques de la chaussure à crampon sur l'interface terrain-joueur*. 2019



<https://www.footpack.fr/94637-smart-power-le-crampon-visse-qui-bouscule-lordre-etabli>

# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?

## 3) Contexte du sportif

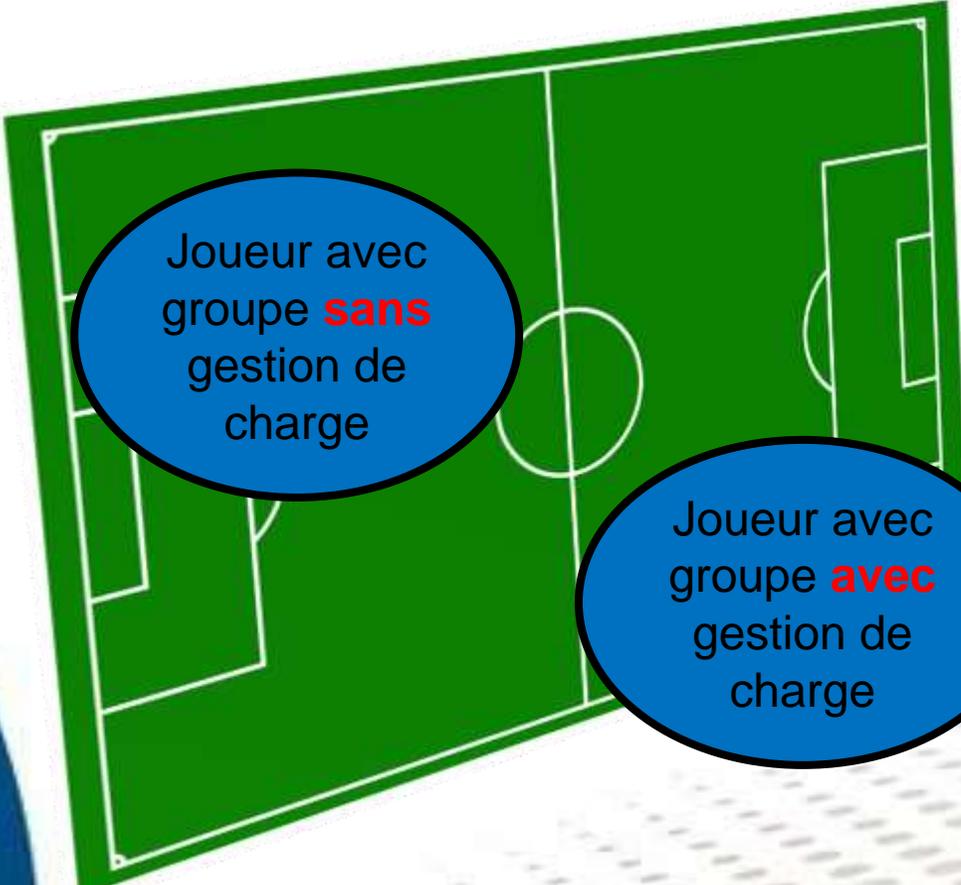
→ LOSC (sportif haut niveau)

→ Moyens à disposition



# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?

## 3) Contexte du sportif



Joueur à l'arrêt



# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?

	Semaine 20 : lundi 16 au dimanche 22 mai					Charge interne			Douleur			Commentaires		
	Jours	Séance salle	Séance terrain	Contenu	Nature du sol	Durée	Note	RPE	Repos (EVA)	Activité (EVA)	Q°	Coach	Kiné	
<b>niveau 1</b>	lundi		15' course	travail technique 15min + jeu 2x6 min	herbe (terrain sec)	60 min	4	240	6	8			soins table 30'	
	mardi		10' course	travail de force 15 min + thématique jeu 4x4min	herbe (terrain sec)	70	6	420	6	8		douleur fin séance	soins table 30'	
	mercredi													
	jeudi													
	vendredi													
	samedi													
	Sport pratiqué : .....football.....	dimanche												
	sem 1					total S-RPE :								
	Semaine 20 : lundi 16 au dimanche 22 mai					Charge interne			Douleur			Commentaires		
	Jours	Séance salle	Séance terrain	Contenu	Nature du sol	Durée	Note	RPE	Repos (EVA)	Activité (EVA)	Q°	Coach	Kiné	
<b>niveau 2</b>	lundi		15' course	travail technique 15min + joker jeu 2x6 min	herbe (terrain sec)	60 min	4	240					soins table 30'	
	mardi		10' course	travail de force 15 min + thématique jeu 4x4min	herbe (terrain sec)	70	6	420	6	8		douleur fin séance	soins table 30'	
	mercredi	45 min		vélo bras 20 min + circuit haut du corps		45	3	135	3	0			soins table 30'	
	jeudi													
	vendredi													
	samedi													
	Sport pratiqué : .....football.....	dimanche												
	sem 1					total S-RPE :								
	Semaine 20 : lundi 16 au dimanche 22 mai					Charge interne			Douleur			Commentaires		
	Jours	Séance salle	Séance terrain	Contenu	Nature du sol	Durée	Note	RPE	Repos (EVA)	Activité (EVA)	Q°	Coach	Kiné	
<b>niveau 3</b>	lundi		15' course	travail technique 15min + joker jeu 2x6 min	herbe (terrain sec)	60 min	4	240					soins table 30'	
	mardi		10' course	travail de force 15 min + thématique jeu 4x4min	herbe (terrain sec)	70	6	420	6	8		douleur fin séance	soins table 30'	
	mercredi	45 min		vélo bras 20 min + circuit haut du corps		45	3	135	3	0			soins table 30'	
	jeudi													
	vendredi													
	samedi													
	Sport pratiqué : .....football.....	dimanche												
	sem 1					total S-RPE :								

# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?

## 4) Prise en charge kiné

Joueur avec  
groupe **sans**  
gestion de  
charge

Joueur avec  
groupe **avec**  
gestion de  
charge

Joueur à  
l'arrêt



# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?

## 4) Prise en charge kiné



REHAB SESSION				
<b>LESION ISCHIO JAMBIERS D Grade 2C</b>				
DATE	DAY	WEEK	PHASE	
13/05/2021	mercredi		réathlétisation	
Objectives	Organisation		Notes	
	terrain		RPE	Durée
MOBILITY	exercice	durée	série	rép
1	mobilité hanche/bassin/lombaires	10'		
STRENGTH	exercice	durée	série	rép
3	renfo quadri	airsquat	4	10
4	renfo U	good morning	4	10
PROPRIOCEPTION	exercice	durée	série	rép
5	cheville sol	yeux fermés/yeux ouverts	6'	
MOVEMENT REEDUCATION	exercice	durée	série	rép
9	etirement	10'		
UPPER BODY STRENGTH	exercice	durée	série	rép
6	renfo triceps	dips	8	10
7	renfo pectoraux	pompes	8	10
ENDURANCE	exercice	durée	série	rép
2	course	15'		
CORE TRAINING	exercice	durée	série	rép
8	gainage instable	6x1'		
FOOTBALL TRAINING	exercice	durée	série	rép
Remarques				

# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?

## 4) Prise en charge kiné



ÉCHELLE DE BORG MODIFIÉE

Cote	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile (presque maximal)

LÉGENDE :

- Intensité faible
- Intensité modérée
- Intensité élevée

# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?

## 5) Gestion du sportif

- A individualiser
- Sensibilisation de la population
- Gestion de **la douleur**
- Gestion de la **charge d'entraînement** (durée et contenu)



**Réduire les contraintes exercées  
sur la TTA**





# Osgood - Schlatter : quelle gestion sportive ?

## Perspectives

- Classification des chaussures en fonction du terrain et en fonction du pied de l'individu (Évolution repère de qualité choix des chaussures de sport).
- Classification clinique de la maladie d'Osgood Schlatter (différents stades).
- Prévention / Biomécanique : étude force de réaction au sol (terrain, chaussure, mobilité articulaire, raideur musculaire).
- Force Q/IJ : déséquilibre/ asymétrie → facteurs de risque?
- Inhibition motrice causée?



*Merci de votre  
attention*

