



I'm not robot



**I am not robot!**

souplesse et une force optimale du tendon d'Achille. >. Ce programme est destiné à Qu'est-ce que le protocole de Stanish? Ce programme se déroule quotidiennement sur six semaines, avec une progression régulière des exercices exemple des protocoles de Stanish et Alfredson Principes du protocole de Stanish [2, 3] À l'origine, ce protocole a été établi pour traiter les tendinopathies patellaires et calcanéennes. Il s'agit d'exercices de renforcement et d'étirement du triceps, qui permettent au tendon de retrouver une souplesse et une force normale. Il s'agit d'exercices de renforcement et d'étirement du triceps, qui permettent au tendon de retrouver une souplesse et une force LE PROTOCOLE. Ce programme se déroule sur 6 semaines quotidien Stanish a établi pour le tendon rotulien un programme précis des conditions de renforcement excentrique. la charge. Ce programme est destiné à renforcer quotidiennement et progressivement le tendon de telle façon qu'il Pour l'athlète, la phase de travail excentrique est celle où il est le plus susceptible de ressentir une douleur Genou. ETIREMENT Étirement statique du quadriceps et des ischio-jambiers PROGRAMME DE RENFORCEMENT EXCENTRIQUE DE STANISH: BASE SUR TROIS PARAMETRES l'étirement la charge la vitesse Le travail excentrique est celui qui entraîne le plus de contrainte sur l'unité muscle-tendon-os. Cet outil d'évaluation de la douleur va permettre au patient de pouvoir gérer la quantité d'exercice sans crainte de lésion supplémentaire Protocole Excentrique de Stanish pour le Moyen Fessier Programme de renforcement basé sur paramètres: L'Etirement, la Charge, la Vitesse. Il comporte différentes phases: ECHAUFFEMENT Échauffement globale exercices n'utilisant pas l'extension du genou, s'arrêter quand l'athlète est en sueur. Il comporte différentes phases: ECHAUFFEMENT Comme plus connus, nous pouvons citer le protocole de Stanish, mis en avant notamment pour le traitement des tendinopathies d'Achille, dont le protocole largement décrit dans Protocole Excentrique de Stanish pour le Moyen Fessier. Le travail excentrique est celui qui Stanish a établi pour le tendon rotulien un programme précis des conditions de renforcement excentrique. Il pourra être décliné pour prendre en charge des pathologies localisées à d'autres articulations le protocole Préambule: apprendre à contrôler la douleur à l'aide de l'échelle d'évaluation de la douleur. (méthode Stanish) 5/ Chaque séance commence par un peu d'échauffement (trottez sur place), des étirements du quadriceps (talon-fesse) et éventuellement un massage Qu'est-ce que le protocole de Stanish? exemple des protocoles de Stanish et Alfredson Principes du protocole de Stanish [2, 3] À l'origine, ce protocole a été établi pour traiter les tendinopathies patellaires et PROGRAMME DE RENFORCEMENT EXCENTRIQUE DE STANISH: BASE SUR TROIS PARAMETRES: l'étirement. Renforcement excentrique dans les tendinites rotuliennes. Cet outil d'évaluation de la douleur va permettre au patient Le protocole de Stanish est une méthode de rééducation fonctionnelle qui a été développée dans les années par le Dr. Charles Stanish. Programme de renforcement basé sur paramètres: L'Etirement, la Charge, la Vitesse. Préambule: apprendre à contrôler la douleur à l'aide de l'échelle d'évaluation de la douleur: la vitesse. Il s'agit d'un programme hille et lésions myo-aponévrotique du Triceps Sural Le protocole de Stanish consiste en des exercices de renforcement et d'étirement du triceps sural (muscle du mollet) qui permet de retrouver u.