

# PROGRAMME DE REEDUCATION APRES INTERVENTION DE HERNIOPLASTIE INGUINALE CHEZ LES ATHLETES

*Du dixième au vingtième jour après l'opération :*

*Marche rapide (Fast-walking)*

*30' le matin et 30' l'après-midi.*

*Travail dans l'eau : marche dans l'eau, natation (crawl)*

*15' un jour sur deux.*

*Cycle d'électro-stimulation du quadriceps et des muscles fléchisseurs de la cuisse.*

*Gymnastique auxotonique (élastiques) pour le tronc et les membres inférieurs.*

*A partir du vingtième jour après l'opération :*

## **PREMIERE SEMAINE**

*20' de course lente chaque jour.*

*3 séances de natation (crawl et dos crawlé) un jour sur deux.*

*20' le matin et 20' l'après-midi de vélo d'appartement/bicyclette (petit rapport) tous les jours.*

*15' de gymnastique proprioceptive : planche bipodalique carrée ou circulaire et exercices avec une balle, au sol et contre le mur ( fig. A-B).*

## **DEUXIEME SEMAINE**

*25' de course lente chaque jour.*

*3 séances de natation (crawl et dos crawlé) en associant également une "course dans l'eau " jusqu'au bassin de 30' un jour sur deux.*

*20' le matin et 20' l'après-midi de vélo d'appartement/ bicyclette (légère augmentation du rapport) chaque jour.*

*15' de gymnastique proprioceptive : comme la semaine précédente, tous les jours.*

*5' de stretching pour le tronc (région abdominale et dorsolombaire) et membres inférieurs, tous les jours.*

## **TROISIEME SEMAINE**

*20' de course lente avec des intervalles, toutes les 4', de quatre sprints de 50 mètres à vitesse moyenne, avec 30" de récupération (entre deux sprints) tous les jours.*

*Natation et vélo d'appartement /bicyclette librement (au maximum 1 heure) chaque jour.*

*15' de gymnastique proprioceptive : comme les semaines précédentes, en ajoutant des exercices sur le tapis élastique.*

*5' de stretching comme la deuxième semaine.*



*illustrazioni by pierluigi\_comi@fastwebnet.it*