

A quoi ça sert ?

Le tapis roulant

Service de Kinésithérapie
et de
Revalidation Fonctionnelle



Je viens en clinique du sport (ligaments, muscles et tendons...)

Je viens après un traumatisme ou une chirurgie orthopédique

Objectifs principaux:

- La vitesse très modérée peut être une aide précieuse à la reprise de la marche qualitative. Elle permet de travailler la longueur de pas, en lien direct avec la dépense énergétique, aussi de diminuer les boiteries auto-induites
- La pente va permettre de limiter la vitesse initiale en augmentant progressivement la composante excentrique. Une pente supérieure à 12% en moyenne est nécessaire.
- L'augmentation de la vitesse accentue l'impact cardio-vasculaire. Une accélération peut être proposée en l'absence de toute douleur

Objectifs secondaires :

- Entretien de la condition physique par le travail d'endurance, voir de résistance

A RETENIR :

Le travail sur tapis roulant est la dernière étape avant la reprise sportive. La variation de pente et de vitesse permettent une évolution intéressante selon les pratiques sportives suivies.