

# CONGRESO

Palma de Mallorca (las Baleares,  
ESPAÑA)

16 -19 de noviembre 2005

# CONGRESO

- XI Congreso de la FEMEDE
- XXXI Congreso del GLMMS
- III Congreso Iberoamericano MD

# PROGRAMA DE REEDUCACION TRAS UNA INTERVENCION DE HERNIOPLASTIA INGUINAL PARA ATLETAS

**Dott. Rodolfo Malberti**

**Specialista in Ortopedia e Traumatologia ( Università di Milano )**

**Specialista in Biologia e Medicina dello Sport ( Università di Marsiglia )**

# Del décimo al vigésimo día después de la operación:

- Marcha rápida(Fast-walking).
- 30' por la mañana y 30' por la tarde
- Trabajo en el agua: caminar por el agua, natación (crol) 15' cada dos días.
- Ciclo de electroestimulación del cuádriceps y de los músculos flexores del muslo
- Gimnasia auxotónica (elásticos) para el tronco y los miembros inferiores



# A partir del vigésimo día después de la operación:

## Primera semana

- 20' de carrera lenta diarios.
- 3 sesiones de natación (crol y crol de espaldas) cada dos días
- 20' por la mañana y 20' por la tarde de bicicleta estática o normal (a baja intensidad) todos los días.
- 15' de gimnasia propioceptiva: tabla bipodálica cuadrada o circular y ejercicios con una pelota, en el suelo y contra una pared



# SEGUNDA SEMANA

- 25' de carrera lenta cada día
- 3 sesiones de natación(crol y crol de espaldas) asociando igualmente una "carrera en el agua" hasta la pelvis de 30' cada dos días.
- 20' por la mañana y 20' por la tarde de bicicleta estática o normal(ligero aumento de intensidad)cada día.
- 15' de gimnasia propioceptiva: como la semana precedente, todos los días.
- 5' de estiramientos para el tronco (región abdominal y dorsolumbar) y miembros inferiores, todos los días.



# TERCERA SEMANA

- 20' de carrera lenta con intervalos, cada 4', de cuatro sprints de 50 metros a velocidad media, con 30'' de recuperación (entre dos sprints) todos los días.
- Natación y bicicleta estática o normal libremente (con un máximo de 1 hora) cada día.
- 15' de gimnasia propioceptiva: como las semanas precedentes, añadiendo ejercicios sobre la colchoneta elástica.
- 5' de estiramientos como en la segunda semana.



# CONCLUSIONES

- Para terminar, el programa de readaptación elaborado a largo de estos últimos años ha resultado ser sencillo y fácil de gestionar, tanto en su ejecución como en el tiempo, sin perjuicio para el atleta, presentando la característica de un trabajo propioceptivo, como el que se ejecuta con dos balones hinchables de caucho blando, de un diámetro entre 40 y 45 cm, que se venden en todas las tiendas especializadas(en último caso los balones de playa hinchables también son muy apropiados). Es importante que la presión de los balones no sea excesiva y que permita colocarlos unos encima de otros.
- La fase de readaptación exige un control clínico semanal.





Gracias

Merci

Grazie

Thank you



**A LUISA**

# Riassunti

- **Riassunto**

- Gli Autori basandosi su una casistica di 1380 atleti operati di plastica erniaria secondo Shouldice, modificata nell'atleta dal Prof. Rizzi, rilevano il frequente inglobamento di una patologia erniaria nel diffuso capitolo delle "pubalgie".
- Questa patologia erniaria, trattata per lunghi periodi con terapie fisiche e farmacologiche senza risultati definitivi, si risolve con l'intervento chirurgico previa attenta valutazione semeiologica ed esame ecografico.
- Dopo tale intervento subentra un programma riabilitativo specifico che consente il ritorno all'attività sportiva-agonistica dell'atleta.
- **Parole-chiave:** ernioplastica inguinale, Shouldice, ecografia, riabilitazione-ginnastica proprioceettiva.

- **Résumé**

- Se basant sur l'étude de 1380 athlètes ayant subi une opération de plastique herniaire selon Shouldice, modifiée chez l'athlète par le Pr. Rizzi, les auteurs soulignent l'apparition fréquente d'une pathologie herniaire dans le long chapitre des "pubalgies".
- Traitée pendant longtemps avec des thérapies physiques et pharmacologiques ne donnant pas de résultats définitifs, cette pathologie herniaire se résout par une intervention chirurgicale effectuée après une évaluation séméiologique attentive et un examen échographique.
- Cette opération est suivie d'un programme de rééducation spécifique qui permet à l'athlète de reprendre ses activités sportives.
- **Mots-clés :** hernioplastie inguinale, Shouldice, échographie, rééducation-gymnastique proprioceptive.

- **Abstract**

- The Authors, basing on a population of 1380 athletes subjected to surgery of inguinal-herniorraphy after Shouldice, modified in the athlete by Prof. Rizzi, find the frequent classification of a hernial pathology into the broad class of "pubalgias".
- This hernial pathology, treated for a long time with physical and pharmacological therapies without conclusive results, resolves with surgery after careful semeiologic assessment and ultrasonography.
- After this surgery, a specific rehabilitation program is applied, which enables the resumption of a sport agonistic activity of the athlete.
- **Key-words :** inguinal-herniorraphie, Shouldice, ultrasonography, rehabilitation-proprioceptive training.

- **Resumen**

- Los autores, basándose en una población de 1380 atletas intervenidos de cirugía herniaria según Shouldice, modificada en el atleta por el Prof. Rizzi, constatan la clasificación normal de una patología herniaria en el amplio capítulo de las "pubàlgias".
- Esta patología herniaria, tratada durante largos periodos con terapias físicas y farmacológicas sin resultados definitivos, se resuelve con el intervento quirurgico previa atenta evaluación seminológica y examen ecográfico.
- A tal intervento le sucede un programa rehabilitativo específico que permite el retorno a la actividad deportiva-agonistica del atleta.
- **Palabras clave:** hernioplàstica inguinal, Shouldice, ecografia, rehabilitaciòn-gimnasia proprioceptiva.

# FRANCESE

## **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 bipodالية 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.

# ITALIANO

## Dal decimo al ventesimo giorno dall'intervento:

Fast-walking (passo veloce)  
30' al mattino, 30' pomeridiani.  
Lavoro in acqua: passo in acqua, nuoto (stile libero)  
per 15' a giorni alterni.

Ciclo di elettrostimolazioni muscolo quadricipite e muscoli flessori della coscia.  
Ginnastica auxotonica (elastici) per tronco e arti inferiori.

## Dal ventesimo giorno post-intervento:

### PRIMA SETTIMANA

---

20' di corsa lenta ogni giorno.

3 sedute di nuoto (stile libero e dorso) a giorni alterni.

20' al mattino e 20' pomeridiani di cyclette-bicicletta (rapporto lieve) ogni giorno.

15' di ginnastica propriocettiva: tavoletta bipodalica quadra o circolare più esercizi con palla a terra e contro il muro ( fig. A-B).

### SECONDA SETTIMANA

25' di corsa lenta ogni giorno.

3 sedute di nuoto (stile libero e dorso) associando anche "corsa in acqua" sino al bacino per 30' a giorni alterni.

20' a mattino e 20' pomeridiani di cyclette-bicicletta (lieve aumento del rapporto) ogni giorno.

15' di ginnastica propriocettiva: come la settimana precedente ogni giorno.

5' di stretching per il tronco (regione addominale e dorso-lombare) e arti inferiori ogni giorno.

### TERZA SETTIMANA

20' di corsa lenta con intervalli ogni 4' di quattro allunghi di 50 metri a velocità media, con recupero di 30" (tra ogni allungo) ogni giorno.

Nuoto e cyclette-bicicletta liberamente (massimo 1 ora) ogni giorno.

15' di ginnastica propriocettiva: come le settimane precedenti, con l'aggiunta di esercizi al tappeto elastico.

Fig. B

Fig. A

5' di stretching come la seconda settimana.