

# A quoi ça sert ?

## Le vélo standard

Service de Kinésithérapie  
et de  
Revalidation Fonctionnelle



### Je viens en clinique du sport après une lésion tissulaire (déchirure musculaire, tendineuse ou ligamentaire)

#### Objectifs principaux:

- Application du protocole PRICE qui permet de protéger le site d'une lésion en ne travaillant qu'en mode concentrique, dans des amplitudes de mouvement limitées
- Travail en vitesses constantes et courses musculaires internes pour les muscles droit antérieur, ischio-jambiers et triceps sural, principaux sites lésionnels
- Travail sans risque de chute, ni variation de résistance comme cela est le cas sur une route

#### Objectifs secondaires :

- Entretien de la condition physique, même de manière limitée

#### A RETENIR :

L'utilisation du vélo permet un travail actif de protection du site lésionnel. Il a peu d'impact cardio-respiratoire en début de prise en charge chez des personnes entraînées mais il est la première étape d'un travail progressif.