

SOOFT®

Évaluation des capacités proprioceptives lors de l'utilisation du SOOFT®



PICOLET V.¹, FAOUËN P.², CHEVALLIER H.³ et BERENGER C.³

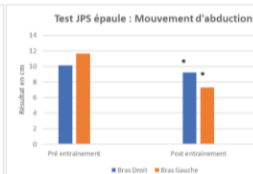
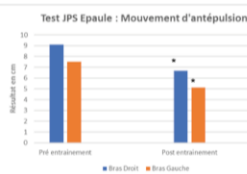
¹ Analyse Sport Santé, 69009 LYON

² PRODERGO, 69300 CALLUIRE et CUIRE

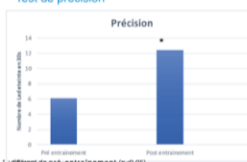
³ Kinésithérapeute, 74000 ANNECY

Résultats

Joint Position Sens (JPS) Test



Test de précision



Ressenti des sujets

	Stabilité		Force		Douleur	
	Pré	Post	Pré	Post	Pré	Post
Moyenne	7,2	7	6	5,4	3,7	3,9
ET	0,79	1,49	2,26	2,41	2,91	2,76

Lors des deux mouvements du JPS test (antépulsion et abduction), on note une amélioration significative des résultats après entraînement avec le SOOFT®.

Le nombre de LEDs éteinte en 30s (test de précision) est plus important après entraînement avec le SOOFT® (+50%) et le niveau technique bien supérieur pour tous les sujets.

Pas de différence de ressenti sur les items stabilité, force et douleur.

Objectifs

Évaluer les bénéfices apportés par l'utilisation du SOOFT® en termes de proprioception, de souplesse, de stabilité de la ceinture scapulaire et de précision des mouvements.

Analyser le ressenti des sujets après une période d'entraînement de 8 semaines (1 entraînement par semaine) avec des SOOFTS® de différents poids.

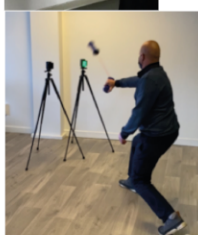
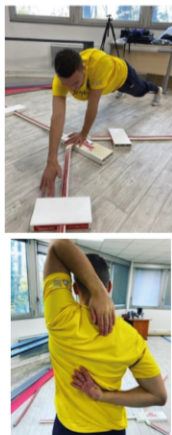
Matériels & Méthodes

- Sujets**
10 sujets asymptomatiques, n'ayant jamais pratiqués une activité physique semblable ont été inclus dans l'étude

	ÂGE ± ET	TAILLE ± ET	POIDS ± ET	%Homme/Femme
10 sujets	46,8 ± 12,2	172,8 ± 9,00	72,6 ± 12,35	50 / 50

Un protocole de test avec les SOOFTS® a été effectué avant et après 8 entraînements (minimum) d'une durée de 20 minutes environ.

- Protocole**
JPS (Joint Position Sens), protocole de Balke et al. 2011
UQYBT (Upper Quarter Y-Balance Test)
Test de souplesse scapulo-huméral
Questionnaire de ressenti
Test de précision sur deux diodes à infrarouge
Évaluation subjective du niveau technique



Conclusion & Discussion

- La pratique du SOOFT® durant 8 semaines semble améliorer la proprioception des épaules
- La précision et la technique des mouvements s'améliorent sur le protocole d'entraînement testé
- La force et la souplesse ne semblent pas impactées
- La stabilité de l'épaule ne semble pas modifiée
- Le ressenti des sujets est similaire pré et post entraînement ; aucune douleur n'est ressentie

Le SOOFT® permet de solliciter la ceinture scapulaire sans contrainte, par des mouvements fluides dont la trajectoire et la vitesse peuvent être facilement contrôlées, dès un niveau débutant

Bibliographie

- Riemann BL, Lephart SM: The Sensorimotor System, Part II: The Role of Proprioception in Motor Control and Functional Joint Stability. J Athl Train 2002, 37(1):80-84.
- Gorman P, Butler R, Plisky P, Kiesel K. Upper Quarter Y Balance Test: reliability and performance comparison between genders in active adults. J Strength Cond Res 2012;26(11):3043-8.
- Bruynee A-V Reflections on clinical assessment tests for proprioception, based on a review of the literature. Kinesither Rev 2013;13(143):36-44