

ACCOMPAGNER LES SPORTIFS DANS LEUR ÉLAN



DES AMATEURS DE COURSE À PIED AUX JOUEURS DE CLUBS ÉTABLIS, LE CENTRE ACTIF DE LA CLINIQUE BOIS-CERF EST UN ALLIÉ PRÉCIEUX DE BIEN-ÊTRE, PERFORMANCE ET SANTÉ POUR LES SPORTIFS.

Le point commun entre les jeunes membres du Club des patineurs de Lausanne et Malley, les joueurs du Pully Basket ou du West Handball Club, les volleyeuses du VBC Cheseaux, les joueurs du LHC ou encore les skippers du Realteam? Tous sont suivis en cas de blessure par la dizaine de physiothérapeutes réunis au Centre Actif+ de la Clinique Bois-Cerf. « Depuis plusieurs années, les partenariats avec des clubs sportifs se multiplient et nous recevons de plus en plus de demandes », explique Evelyne Janz, à la tête du centre situé au rez inférieur de la clinique lausannoise. En

parallèle, le centre accueille aussi des coureurs amateurs ou semi-professionnels, en quête de meilleures foulées. Rencontre avec l'un des physiothérapeutes, Florent Roggo.

Quelles sont les blessures courantes que vous rencontrez ?

Tout dépend du niveau des sportifs. Les sportifs amateurs peuvent présenter des blessures de l'appareil locomoteur dans son ensemble, par exemple des entorses ligamentaires au niveau des chevilles ou des genoux. Plus le niveau du sportif semi-professionnel ou professionnel est élevé et l'activité intense, plus le risque



La reprise du sport après une blessure requiert des exercices précis afin de stimuler la partie lésée.

lésion ne se reproduise et afin de mieux préparer le corps à une reprise saine du sport ; puis nous passons à la phase de « ré-athlétisation » à proprement parler. Cela passe essentiellement par des exercices de renforcement ciblés, de stabilisation et de gainage à faire en séance de physiothérapie, puis à intégrer dans son quotidien.

En plus des clubs de sport, vous proposez également un suivi aux coureurs amateurs et venez d'inaugurer le Running Center.

Pourquoi ce segment ?

Depuis l'année dernière, nous avons mis en place des groupes d'école de course dans lesquels nous enseignons des principes adaptés de technique de course. Parmi les personnes intéressées, nous distinguons les coureurs qui se sont blessés et souhaitent recommencer la course, d'autres voulant perfectionner la qualité de leur geste et leur plaisir, et finalement les coureurs réguliers qui souhaitent améliorer l'efficacité de leur foulée. Au sein de notre nouveau Running Center, nous sommes formés pour l'analyse du type de foulée. Nous définissons le profil du sportif, entre « l'aérien », qui rebondit sur le sol, ou « le terrien », qui développe une force très linéaire.

Qu'est-ce que cela apporte concrètement aux coureurs ?

Comprendre la préférence concernant le type de foulée d'un coureur permet de lui conseiller le meilleur mouvement et des exercices adaptés afin d'éviter un risque de blessure liée à une surcharge ou une posture inadaptée. En complément, nous pouvons lui proposer des tests d'effort (progressif, mesure de l'absorption maximale d'oxygène VO2max, etc.). Réalisés au Sportlab, ils permettent d'évaluer la capacité à l'effort et la condition physique de l'athlète. Cela permettra une planification du suivi et/ou du programme d'entraînement du sportif. ■

ÉMILIE VEILLON

d'une pathologie de surcharge augmentée. Le défi chez le sportif d'élite est de réduire la période d'inactivité tout en diminuant les risques liés à une reprise trop précoce.

Comment prenez-vous en charge les blessés ?

Dans un premier temps, la priorité est donnée au traitement local. Nous appliquons des mesures antalgiques et anti-inflammatoires permettant de soulager le sportif mis au repos. Une fois cette phase critique passée, nous privilégions une approche plus globale axée sur la recherche des causes responsables du problème. Nous incluons ainsi un traitement visant à corriger la posture et le schéma moteur. Très souvent, un suivi de l'évolution est nécessaire, sachant que le processus de cicatrisation peut prendre plusieurs semaines et que l'accompagnement permet un effet durable à long terme.

Etes-vous également en contact avec l'entourage des sportifs ?

Bien sûr ! Il se peut en effet que la phase de repos relatif ou la reprise du sport requièrent des exercices précis ou une manière bien spécifique de stimuler la partie lésée du corps. Dans ce cas, une approche interdisciplinaire et un échange avec les différents intervenants sont primordiaux. Notre rôle est aussi de ménager le sportif et, le cas échéant, de le défendre face aux pressions de son entourage, de l'aider à percevoir les messages que son corps tente de lui faire passer.

Dans l'idéal, la relation se noue-t-elle donc à long terme ?

Absolument. Une partie primordiale de notre travail consiste à faire de l'éducation thérapeutique. Le sportif à même de comprendre les causes de sa blessure et les moyens nécessaires à sa guérison deviendra acteur de son traitement. Il sera dès lors capable de recouvrer, voire d'améliorer plus rapidement ses capacités. Après un temps de récupération, nous mettons ensemble en place des stratégies afin d'éviter qu'une