

SPORTS D'HIVER: UNE BONNE PRÉPARATION POUR LIMITER LA CASSE

LA NEIGE EST LÀ ET, AVEC ELLE, LA PROMESSE DE NOMBREUSES ACTIVITÉS PHYSIQUES HIVERNALES. LA PRATIQUE DU SKI ET AUTRES SPORTS DE GLISSE NE DOIT TOUTEFOIS PAS ÊTRE PRISE À LA LÉGÈRE ET NÉCESSITE UNE BONNE PRÉPARATION. CONSEILS AVEC LE Dr VINCENT CHOLLET, SPÉCIALISTE FMH EN MÉDECINE PHYSIQUE ET RÉADAPTATION, ET JULIEN RAPPAZ, PHYSIOTHÉRAPEUTE À LA CLINIQUE BOIS-CERF.

« L'idéal pour attaquer sereinement la saison est d'être actif toute l'année », explique le Dr Chollet. Reste qu'en pratique, nombreux sont ceux qui partent à l'assaut des pistes sans se soucier de leur condition physique. « Skier n'est pas une activité facile ! » rappelle toutefois Julien Rappaz. De même, au départ des télésièges, rares sont ceux qui s'échauffent ; tout au plus voit-on quelques skieurs effectuer deux ou trois genuflexions ou rotations du bassin. Pourtant, une bonne préparation physique permet de limiter les dégâts en cas de faux mouvement, de chute ou de collision, parfois inévitables au cours de la pratique des sports de glisse. Une préparation qui n'est pas réservée aux sportifs de haut niveau et qui doit permettre d'anticiper la saison de ski bien avant l'hiver.

ÉCHAUFFEMENT INDISPENSABLE

« Il faudrait idéalement travailler la force des membres inférieurs de façon spécifique », estime le Dr Chollet. Le ski sollicite en effet davantage les quadriceps et les tendons rotuliens que des sports d'endurance comme la marche ou même la course à pied. « Le skieur doit retenir son poids, surtout avec le carving, ce qui contraint tout particulièrement ces muscles et leurs attaches », ajoute-t-il. Julien Rappaz conseille également de faire régulièrement des exercices de gainage, afin de permettre au corps d'encasser les contraintes liées à la glisse. Il est ainsi essentiel de travailler aussi la musculature du dos et la sangle abdominale, celles-ci assurant un bon maintien



et permettant un meilleur équilibre. Si une bonne condition physique est fondamentale, elle ne dispense toutefois pas d'un échauffement, immédiatement avant d'attaquer la première descente de la journée. Et pour Julien Rappaz, le terme échauffement est vraiment à prendre au sens littéral: «Il faut faire monter la température des tissus du corps afin d'assouplir les articulations, les tendons et les ligaments. D'autant plus que la température extérieure est glaciale!» Comment procéder concrètement? «Il faudrait s'échauffer idéalement une quinzaine de minutes, en faisant bouger librement et dans des amplitudes maximales toutes les articulations sollicitées par le ski: genoux, hanches, dos, nuque, épaules, coudes et poignets», précise le physiothérapeute. Un échauffement qui permet également de préparer le système cardio-respiratoire. «On peut trouver des façons très ludiques de s'échauffer en famille; il est prouvé que cette préparation diminue les risques de blessures», affirme-t-il. A la fin de la journée, il importe également de récupérer. En commençant par quelques exercices de stretching, suivis éventuellement d'un massage – notamment des cuisses – et/ou d'un bain chaud.

RÉCUPÉRER APRÈS UNE BLESSURE

Malgré toutes ces précautions, le faux mouvement, la chute ou la collision ne sont jamais inévitables. Et si, selon certaines études, 39% des accidents à ski concernent les genoux, les articulations des membres supérieurs sont également fréquemment affectées. «Les pathologies liées au ski sont pour l'essentiel des «entorses» au sens large, la plus célèbre étant la lésion du ligament croisé antérieur du genou nécessitant une intervention chirurgicale», confirme le Dr Chollet.

Tous les traumatismes ne requièrent toutefois pas une opération. C'est le cas notamment des lésions de surcharge, plus connues sous le nom de tendinites. «Dans ce cas, on prescrit des séances de physiothérapie avec des exercices adéquats.» Idem pour les luxations d'épaules. Assez fréquentes, elles nécessitent deux ou trois semaines d'immobilisation et une rééducation par un physiothérapeute. Il arrive aussi que le sport, et en particulier le ski, réveille des douleurs liées à la dégénérescence des cartilages (arthrose), susceptible d'affecter les personnes âgées de 40 ans et plus. «Nous pouvons alors prescrire des anti-inflammatoires, ou encore une injection d'acide hyaluronique afin de «huiler» les articulations», ajoute le spécialiste.

Quant à savoir si l'on peut retrouver son niveau d'avant l'accident une fois guéri, le Dr Chollet souligne le caractère très exigeant de ses patients: «Tous souhaitent retrouver leur potentiel au plus vite; pour certains sports, ce n'est toutefois malheureusement pas toujours possible.» Julien Rappaz, qui suit de nombreuses personnes en rééducation au Centre Actif+ de la Clinique Bois-Cerf, est plutôt optimiste. «On peut très bien récupérer dans de nombreux cas, affirme-t-il, notamment grâce à des rééducations précoces. Car si l'immobilisation permet de cicatriser, elle conduit aussi à une perte de muscle, de souplesse et d'équilibre. Or le temps perdu ne se rattrape jamais.» Il note également que les séances de physiothérapie sont une excellente occasion de faire passer des messages de prévention, afin que les patients se préparent convenablement pour les saisons suivantes...

ÉLODIE MAÎTRE-ARNAUD



LE SPORT, C'EST LA SANTÉ!

Le Dr Vincent Chollet est spécialiste FMH en médecine physique et réadaptation. Il s'occupe depuis cinq ans des joueurs du Lausanne-Sport et suit depuis quatre saisons – avec le Dr Jacques Valloton, spécialiste FMH en chirurgie orthopédique et traumatologie – les hockeyeurs du LHC. Dans son cabinet, il reçoit plus généralement des patients de tous âges et de toutes conditions physiques rencontrant des problèmes musculo-squelettiques dans leur vie de tous les jours et dans leur pratique sportive. Il s'appuie dans sa pratique quotidienne sur l'équipe pluridisciplinaire du Centre Actif+ de la Clinique Bois-Cerf. Entourées de professionnels spécialisés, les personnes qui se sont blessées peuvent y effectuer leur rééducation; les personnes en bonne santé peuvent quant à elles y recevoir des conseils spécialisés et suivre des cours afin de maintenir leur condition physique et de limiter les risques de blessure par le sport.