

CLINIQUEMENT VÔTRE



CHIRURGIE
UNE PROTHÈSE
AVANT 50 ANS,
C'EST POSSIBLE

FOCUS
UNE MÉDECINE
AU SERVICE
DES SPORTIFS

CENTRE ACTIF +
VINGT ANS
EN FAVEUR DU SPORT
ET DE LA SANTÉ

H

Rue de la Louve 5
1003 Lausanne
021 312 60 50

Av. du Servan 21
1006 Lausanne
021 616 23 43

Nos spécialités :

- Supports plantaires sur mesure
- Bas de compression et de contention
- Exoprothèses de sein
- Ceintures lombaires ou herniaires
- Chaussures adaptées pour supports plantaires
- Protections d'orteils en silicone sur mesure

www.huguenin-orthopedie.ch



HUGUENIN Orthopédie

Depuis 1955



Librairie / Bookstore des Alpes



Livres en français, anglais et allemand
Books in English, French and German

81, Dorfstrasse – 3792 Saanen
info@librairiedesalpages.ch – tél. +41(0)33 744 44 12

www.librairiedesalpages.com

SAANEN • GSTAAD

SOMMAIRE

CLINIQUEMENT VÔTRE N° 32 – HIVER 2023

4 NEWS

Les actualités de Hirslanden cliniques Bois-Cerf et Cecil

6 FOCUS

La clinique des Lions

8 L'INVITÉE

Sofia Gonzalez, athlète paralympique

10 CHIRURGIE

Une prothèse avant 50 ans, c'est possible

12 CENTRES ET INSTITUTS

Le Centre Actif + a 20 ans

14 MÉDECINE

Docteurs de danseurs

16 INTERVIEW

Dr Eric Choudja Ouabo, de retour de mission au Cameroun

IMPRESSUM

Une publication pour le compte de Hirslanden cliniques Bois-Cerf et Cecil

RESPONSABLE DU PROJET BOIS-CERF ET CECIL
Fanny Duvaud

RESPONSABLE DE RÉDACTION Élodie Maître-Arnaud

RÉALISATION Terre&Nature Publications SA

TIRAGE 4500 exemplaires

IMPRESSION Courvoisier-Attinger SA/Bienne

PHOTOS Gettyimages@Henrik Sorensen, AdobeStock, Gregory Batardon, DR

PUBLICITÉ Véronique Ducros
veronique.ducros@terrenature.ch, Mobile 079 544 70 58

VOUS NE SOUHAITEZ PLUS RECEVOIR LE MAGAZINE *CLINIQUEMENT VÔTRE*?

Envoyez un e-mail à
medias.lausanne@hirslanden.ch



Connaissez-vous la fréquence hebdomadaire de votre activité physique ? Entre la vie de famille, l'activité professionnelle, les relations sociales et les activités culturelles, vous aménagez-vous des plages horaires dédiées à une pratique sportive modérée ou soutenue ?

L'activité physique fait partie des recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), et ce, quels que soient l'âge, les pathologies et l'état de santé. Le sport s'érige alors comme un allié autant pour le cœur et le corps que pour le mental. Il est toutefois appréhendé de différentes manières par les individus et est même parfois perçu comme une « plaie » ou alors comme une « drogue ». Pratiqué à divers niveaux, amateur ou professionnel, il façonne indéniablement notre corps et notre esprit, les renforce et peut aussi les abîmer s'il est pratiqué à l'extrême.

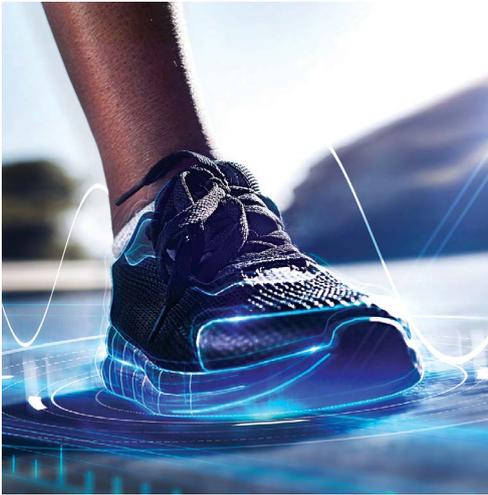
Dans cette édition largement consacrée au sport d'élite, nous mettons en lumière le quotidien des athlètes, rythmé par les entraînements, les blessures, la rééducation et la passion qui les pousse à atteindre les sommets. Nous nous entretenons avec nos spécialistes, qui nous racontent le suivi médical des joueurs du Lausanne Hockey Club et des danseurs du Béjart Ballet Lausanne. Nous partons également à la rencontre de l'invitée de cette édition, Sofia Gonzalez, qui s'entraîne pour les qualifications aux Jeux paralympiques de Paris en 2024.

Je vous souhaite, chère lectrice, cher lecteur, une bonne lecture. ■

Inka Moritz

Directrice de Hirslanden cliniques Bois-Cerf et Cecil

LES ACTUALITÉS DE HIRSLANDEN CLINIQUES BOIS-CERF ET CECIL



HIRSLANDEN COLLABORE AVEC NUMO ORTHOPEDIC SYSTEMS

NUMO, l'un des pionniers de l'analyse de la course et de la marche, prend ses quartiers au Centre Actif +, au cœur de la Clinique Bois-Cerf, le lundi après-midi et le vendredi matin. NUMO propose, après examen et si nécessaire, la fabrication de supports plantaires et orthèses et/ou la fourniture de chaussures pour la vie quotidienne, les loisirs et les sports de haut niveau.

En cas d'intérêt ou pour toute information complémentaire, adressez-vous au Centre Actif + en écrivant à actifplus.boiscerf@hirslanden.ch ■

(ENTRE PARENTHÈSES) VOTRE PODCAST SANTÉ

En collaboration avec le quotidien *24 heures*, (Entre parenthèses) vous propose de plonger, chaque dernier lundi du mois, au cœur de différentes thématiques santé, à travers les témoignages de patients et avec l'éclairage de spécialistes.

Les épisodes 8, 9 et 10 sont en ligne :



L'infarctus, ce tueur silencieux des femmes

avec la Dre
Malika Fivaz-Arbane,
spécialiste
en cardiologie

Retrouver une sexualité épanouie après un cancer de la prostate

avec Leila
Belkhiter-Manfé,
infirmière référente
prostate et clinicienne
en oncologie

Fracture de fatigue: quand les os se rompent sans prévenir

avec le Dr Éric Thein,
spécialiste en chirurgie
orthopédique
et traumatologie
de l'appareil locomoteur

**Retrouvez le podcast (Entre parenthèses) sur toutes les plateformes,
sur le site internet de *24 heures* ou via le QR code. ■**

24heures



RETROUVEZ VOTRE MAGAZINE EN VERSION NUMÉRIQUE!

Cliniquement Vôtre est également accessible depuis votre smartphone ou votre ordinateur. Scannez le QR code ci-dessous pour le consulter.

Bonne lecture! ■



Dr Nicolas Piol, responsable des systèmes médicaux,
Dr Guillaume Muff, médecin superviseur du Centre Actif +,
 et **David Suleau**, chef du Centre Actif +.



« SPORT MEDICAL BASE », UN LABEL DE QUALITÉ POUR HIRSLANDEN CLINIQUE BOIS-CERF

DÉLIVRÉE PAR SWISS OLYMPIC, CETTE DISTINCTION APPORTE LA PREUVE DE L'ENGAGEMENT DE HIRSLANDEN CLINIQUE BOIS-CERF EN MATIÈRE DE MÉDECINE DU SPORT, L'UNE DE SES COMPÉTENCES CLÉS.

« C'est la reconnaissance d'un standard de qualité en matière de prise en charge des sportifs de haut niveau », se réjouit le Dr Guillaume Muff. Spécialiste en médecine physique et réadaptation, il est médecin superviseur du Centre Actif + et en charge de la direction médicale dans le cadre du label. Accordée à compter du 1^{er} janvier 2023, cette accréditation récompense un encadrement

médico-sportif de premier ordre et se base sur des critères stricts de disponibilité d'une équipe multidisciplinaire et de prise en charge urgente des athlètes d'élite. « Un encadrement médico-sportif de qualité est essentiel au sport de performance suisse », ajoute le spécialiste.

Le Centre Actif + est ainsi partenaire médical du Lausanne Hockey Club (LHC) depuis plus de dix ans. Les médecins du sport de la clinique assurent également le suivi d'autres sportifs, notamment dans le cadre du Tour de Romandie et d'Athletissima, ainsi que celui des arbitres d'élite de l'Association suisse de football. ■



Alexandre Spano, physiothérapeute au LHC, prend en charge un joueur de l'équipe.

LA CLINIQUE DES LIONS

VITESSE, COUPS ET SURFACE DURE METTENT LE CORPS DES JOUEURS DE HOCKEY À RUDE ÉPREUVE. POUR PRÉVENIR ET GUÉRIR PETITES BLESSURES ET GROS TRAUMATISMES, HIRSLANDEN CLINIQUE BOIS-CERF EST LE PARTENAIRE MÉDICAL OFFICIEL DU LAUSANNE HOCKEY CLUB (LHC) DEPUIS PLUS DE DIX ANS.

C'est dans une vision d'excellence regroupant médecine de pointe et sport de haut niveau que Hirslanden Clinique Bois-Cerf met à la disposition du LHC une plateforme multidisciplinaire de compétences. Conclu en 2012, ce partenariat médical est aujourd'hui supervisé par le Dr Guillaume Muff, spécialiste en médecine physique et réadaptation et médecine du sport.

En quoi consiste le partenariat médical entre le LHC et Hirslanden Clinique Bois-Cerf ?

Nous assurons la mise à disposition prioritaire d'un médecin référent et du plateau technique de Hirslanden Lausanne pour les joueurs de la 1^{re} équipe et pour les juniors élite U20 et U17, ce qui représente environ 90 hockeyeurs. Nous suivons aussi médicalement la trentaine de joueurs de la 1^{re} équipe. Cela comprend les bilans de présaison et la supervision des matchs à domicile au cours de la saison régulière (y compris les matchs amicaux), soit environ 35 rencontres. Nous assurons également

une présence médicale pour les déplacements à l'extérieur lors des playoffs et à l'occasion de la Coupe d'Europe.

Quel est votre rôle pendant les matchs ?

Nous sommes un pool de cinq médecins qui assistons aux matchs à tour de rôle. Notre présence, et celle de deux ambulanciers, est d'ailleurs obligatoire lorsque le LHC reçoit à domicile. Les joueurs portent un équipement de protection lourd et, entre la vitesse, les chocs, le caractère contondant des cannes et du puck et le tranchant des patins, les blessures sont assez fréquentes dans le hockey. Le médecin présent au bord de la glace assure directement le traitement des urgences, comme la suture de certaines plaies. Nous procédons aussi aux premières évaluations des blessures et des suites à donner, et nous décidons en fonction du degré d'urgence : bilan immédiat ou différé, comme ce fut le cas récemment pour un joueur blessé, qui a pu venir passer les examens radiologiques

nécessaires le lendemain aux urgences orthopédiques de la Clinique Bois-Cerf (*lire aussi l'encadré*). Parfois, nous devons orienter plus rapidement les joueurs vers un hôpital si une prise en charge immédiate est nécessaire.

Quelles sont les blessures les plus fréquentes dans le hockey sur glace ?

Il y a régulièrement des blessures d'épaules, de genoux et de chevilles. Les commotions cérébrales sont également une problématique importante, nécessitant une prise en charge adaptée et sérieuse, au vu des risques potentiels à court et long terme.

Comment les joueurs blessés sont-ils pris en charge à Hirslanden Clinique Bois-Cerf ?

La prise en charge en cas de blessure doit être très rapide. C'est essentiel pour des sportifs professionnels. Et c'est tout l'intérêt de notre partenariat médical avec le club. Je suis à même de les recevoir en consultation quasiment dans la demi-journée, et nous leur garantissons également l'accès aux examens et aux soins nécessaires dans les plus brefs délais, en étroite collaboration avec les autres spécialistes de la clinique. Comme je l'ai dit, nous pouvons, si nécessaire, les accueillir ici aux urgences orthopédiques, ou aux urgences polyvalentes de la Clinique Cecil.

Qui assure le suivi pour le retour au sport des joueurs blessés ?

Un physiothérapeute de la clinique, Alexandre Spano, travaille à temps plein pour le LHC. Il est présent aux côtés des joueurs à chaque entraînement, ce qui permet un encadrement optimal. Dans le cadre de leur réadaptation après une blessure, il est aussi à même de les prendre en charge directement à la patinoire. Ce suivi peut également être assuré par les autres physios du Centre Actif +, dans nos locaux. Chaque situation est évaluée en fonction de l'état et des besoins des joueurs. L'objectif étant de les remettre sur la glace et de les faire rejouer avec le maximum de garanties pour leur santé.

Avez-vous également un rôle en matière de prévention auprès des joueurs du club ?

Chaque joueur de la 1^{re} équipe est vu en début de saison pour un bilan médical complet et pour faire le point sur ses éventuelles blessures au

cours de la saison passée. Les nouveaux joueurs sont également reçus pour un nouveau bilan médical. Pour le reste, ils ont un préparateur physique attitré, qui leur donne des conseils, notamment en matière de nutrition et d'échauffement. En tant que médecin du sport, on doit trouver le

juste milieu pour être sécuritaire sur le plan médical sans interférer dans la préparation ou l'entraînement. Il ne faut pas oublier que ces joueurs sont des professionnels : ils ne prennent pas les choses à la légère, car ils sont parfaitement conscients que les détails font toute la différence.

L'encadrement médical d'une équipe professionnelle est-il la finalité du métier de médecin du sport ?

Ça me plaît en tout cas énormément ! Pour un médecin du sport, l'activité quotidienne concerne majoritairement le sport amateur. Mais, à un moment ou à un autre, on a

évidemment envie de toucher au sport professionnel, même si c'est un monde très exigeant. Quand vous êtes le point d'entrée dans la clinique pour les joueurs du LHC, c'est un peu l'équivalent d'une garde : je peux être appelé à n'importe quel moment le soir ou le week-end. Les joueurs doivent être d'autant plus vite remis sur pied qu'il s'agit de leur activité professionnelle. Enfin, il y a toute une ambiance sur le terrain. Les hockeyeurs sont des gens sympas et très respectueux. ■



« LA PRISE EN CHARGE DES JOUEURS DU LHC EN CAS DE BLESSURE EST À LA FOIS MULTIDISCIPLINAIRE ET TRÈS RAPIDE. »
DR GUILLAUME MUFF

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉLODIE MAÎTRE-ARNAUD

UN SERVICE D'URGENCES OUVERT À TOUTES ET TOUS

Les urgences orthopédiques de Hirslanden Clinique Bois-Cerf accueillent les patient-e-s 365 jours par an et traitent les urgences adultes non vitales dans les domaines orthopédique et traumatologique. Elles sont ouvertes 7j/7 de 8h à 20h, et reçoivent les patient-e-s quelle que soit leur assurance.

Urgences orthopédiques Hirslanden Clinique Bois-Cerf
Avenue d'Ouchy 31, 1006 Lausanne
T 021 619 60 00



SOFIA GONZALEZ

« MA PROTHÈSE FAIT PARTIE DE MOI »

ELLE SPRIENTE. ELLE SAUTE. APRÈS SA MÉDAILLE DE BRONZE AU 100 MÈTRES, AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE 2021, L'ATHLÈTE ROMANDE SOFIA GONZALEZ VISE DÉSORMAIS PARIS. ELLE NOUS RACONTE ICI SON PARCOURS DE SPORTIVE.

Amputée de sa jambe droite, au-dessus du genou, alors qu'elle n'avait que 3 ans, Sofia Gonzalez a appris à courir à 16 ans, grâce à une prothèse de sport high-tech en carbone. Depuis lors, elle enchaîne les compétitions internationales dans ses disciplines de prédilection, le 100 mètres et le saut en longueur. Et c'est avec la même détermination que la jeune femme de 21 ans mène de front ses études de Bachelor, à Londres. Rencontre avec une athlète qui a fait de sa différence une force.

Comment êtes-vous venue à l'athlétisme ?

J'ai toujours été très sportive. Petite, j'ai fait de la danse, du tennis et de l'équitation. Je skie beaucoup aussi. En 2016, ma mère m'a emmenée à la Running Clinic d'Ottobock, à Lucerne. Cette marque, dont je suis aujourd'hui ambassadrice, conçoit des prothèses de sport et organise régulièrement ce type d'événement pour les faire essayer. Pour la première fois, j'ai donc pu courir sur une piste. Et ça m'a vraiment plu ! L'association PluSport, qui soutient le sport handicapé en Suisse, a financé pour moitié, avec mes parents, l'achat de ma lame en carbone. C'est un gros investissement (15 000 francs environ) et, contrairement à une prothèse de marche, elle n'est pas prise en charge par l'assurance invalidité. Une fois équipée, je me suis inscrite dans un club d'athlétisme, le CA Riviera, dont je suis toujours membre. Dans mon groupe, j'étais la seule personne en situation de handicap.

Vous avez commencé tardivement, mais vous avez rapidement participé à des compétitions internationales...

J'ai participé à une première compétition internationale en 2017 et, de fil en aiguille, j'ai fait les championnats d'Europe en 2018, à Berlin. J'ai fini quatrième à la finale du 100 mètres. C'était incroyable pour moi d'être si près du podium ! J'ai ensuite participé à de nombreuses autres compétitions, jusqu'aux Jeux paralympiques de Tokyo en 2021. Je n'aurais jamais imaginé en arriver là lorsque j'ai commencé l'athlétisme il y a six ans !

Une athlète paralympique s'entraîne-t-elle différemment ?

Comme tous les athlètes paralympiques de Suisse, je dois participer à des compétitions classiques, car il n'y a pas suffisamment de compétitions paralympiques dans notre pays. En fait, il n'y en a qu'une par an, à Nottwil, dans le canton de Lucerne. Je suis donc obligée de

courir et de sauter avec les autres athlètes afin de pouvoir passer les différentes épreuves de qualification pour les championnats d'Europe et les championnats du monde. Mais ce n'est pas un problème pour moi, je me fixe mes propres limites. Comme les autres personnes en situation de handicap, j'ai appris à m'adapter à toutes les situations, y compris dans le sport. Alors quand certains mouvements ou exercices ne peuvent pas être réalisés avec ma prothèse, je contourne le problème et je fais autrement. Car la grande spécificité, évidemment, c'est ma prothèse.

Justement, quel rapport entretenez-vous avec votre prothèse de sport ?

Elle fait partie de moi. Sans elle, je ne pourrais tout simplement pas courir ni sauter. J'ai été amputée à l'âge de 3 ans, à cause d'une déformation de naissance. Je n'ai pas de souvenir de moi avec deux jambes. Je me suis très facilement adaptée à ma prothèse de sport. En la portant, j'ai découvert des muscles que je ne connaissais pas, car ma prothèse de marche ne m'avait pas permis de courir auparavant. Ma lame est comme un ressort qui me donne l'effet de rebond nécessaire à la course et au saut. La partie supérieure de la prothèse a été réalisée sur mesure, en fonction de mon amputation. Elle est également composée d'un genou mécanique et d'une lame en carbone, en forme de C. C'est un outil de précision, dont on discute régulièrement avec la technicienne orthopédiste qui me suit à Berne, pour régler les détails et essayer de nouvelles choses. Elle s'appelle Jana Blomeier. Sans elle non plus, je ne pourrais pas courir. Avec mon coach, elle fait vraiment partie de l'équipe qui m'accompagne dans mon parcours sportif.

Quels sont vos prochains objectifs ?

Je souhaite me qualifier pour les Jeux paralympiques de Paris en 2024, puis me classer au moins dans le top 5, voire le top 3 de ces JO. Même si ça me stresse d'y penser déjà ! D'autant qu'avant cela, il y aura les championnats du monde, au mois de juillet de cette année. Ils auront également lieu à Paris, ça va me donner un avant-goût de ce qui m'attend l'année prochaine. ■

**PROPOS RECUEILLIS
PAR ÉLODIE MAÎTRE-ARNAUD**

UNE PROTHÈSE AVANT 50 ANS, C'EST POSSIBLE

DEPUIS UNE DIZAINE D'ANNÉES, ON POSE DE PLUS EN PLUS DE PROTHÈSES DE HANCHE ET DE GENOU CHEZ DES SUJETS JEUNES. QUELS SONT LES INDICATIONS ET LES BÉNÉFICES ? COMMENT PROLONGER LA DURÉE DE VIE DE CES IMPLANTS ? LE POINT AVEC LA PROFESSEURE BRIGITTE JOLLES-HAEBERLI, SPÉCIALISTE EN CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE ET TRAUMATOLOGIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR.

La pose de prothèses de hanche et de genou est en constante augmentation en Suisse et concerne une patientèle de plus en plus jeune. L'opération s'impose lorsque le traitement conservateur – adaptation des activités physiques, physiothérapie et/ou infiltrations – n'a pas donné de résultats suffisants et que les patient·e·s sont invalidé·e·s dans leur vie quotidienne. Compte tenu de la durée de vie moyenne d'un implant (une vingtaine d'années), ce type d'intervention était généralement déconseillé avant l'âge de 60 ans, afin d'éviter de devoir le changer une, voire deux fois. Pour remplacer une articulation endommagée par l'arthrose, les chirurgien·ne·s doivent en effet ancrer la prothèse dans l'os. Or, à chaque intervention, le stock osseux sur lequel celle-ci prend appui diminue, parce qu'il faut préalablement enlever les anciennes attaches afin de positionner le nouvel implant et assurer sa solidité. De plus, la durée de vie moyenne d'une prothèse est un peu plus courte chez les sujets jeunes, qui sollicitent davantage leurs articulations que les sujets plus âgés.



« IL FAUT FAIRE PLUS DE SUR-MESURE CHEZ LES JEUNES. »

PROF. BRIGITTE JOLLES-HAEBERLI

Les indications de prothèses chez les moins de 50 ans sont pourtant de plus en plus nombreuses depuis une dizaine d'années. « Le signal d'alarme, c'est toujours la douleur », résume la Prof. Brigitte Jolles-Haeberli. Ces opérations concernent souvent des personnes qui ont pratiqué dans leur jeunesse un sport avec beaucoup d'impacts, à un niveau élevé. « À force, de petites fissures se développent dans les cartilages des articulations, ce qui

conduit, vingt ans plus tard, à une arthrose avancée. » Il s'agit, la plupart du temps, de personnes encore très actives, souhaitant poursuivre leur activité sportive de façon soutenue. « On doit leur redonner une bonne qualité de vie, sans attendre qu'elles aient atteint l'âge de 60 ans », affirme la spécialiste. Les progrès techniques et le suivi postopératoire permettent en effet de ne plus retarder systématiquement la pose d'une prothèse. Avec, à la clé, la reprise rapide du sport par les patient·e·s opéré·e·s.

SUR-MESURE ET DÉTECTION DES SIGNES D'USURE

Si de nombreuses recherches conduisent à améliorer la résistance des matériaux utilisés pour fabriquer les surfaces articulaires des implants, les chirurgien·ne·s disposent également aujourd'hui de moyens qui leur permettent de les poser de façon très précise, afin de minimiser les phénomènes d'usure aux interfaces. Pour ce faire, ces spécialistes peuvent notamment s'appuyer sur des images de planification opératoire en 3D

et sur des systèmes de navigation chirurgicale. « Il faut faire le plus de sur-mesure possible, encore davantage chez les jeunes », ajoute la spécialiste. « Les tiges sur mesure permettent ainsi de reconstruire l'arche caractéristique de transmission des forces dans la hanche. On peut repositionner la musculature au plus près de ce qu'elle est naturellement, ce qui rend notamment la reprise du sport plus facile. » Toujours concernant la hanche, les implants à double mobilité permettent une amplitude de mouve-





ment plus importante. « C'est particulièrement intéressant pour les personnes qui pratiquent des sports de combat, comme le judo », affirme la professeure. Le genou n'est pas en reste puisque, plus récemment, des implants sur mesure ont également été développés.

Lorsqu'une révision de prothèse s'impose, la spécialiste relève que l'idéal est de n'en changer que les parties mobiles (la tête, par exemple, dans une prothèse de hanche), en préservant les pièces ancrées dans les tissus osseux. « Mais, la plupart du temps, les gens consultent parce qu'ils ont des douleurs, ce qui signifie que l'implant a déjà commencé à se desceller », regrette-t-elle. Car même si les patient-e-s sont invité-e-s à faire des contrôles réguliers, il est difficile de parvenir à détecter, à l'imagerie médicale standard, des signes précoces d'usure. « Ces phénomènes se produisent à l'échelle cellulaire. Quand on les voit, c'est malheureusement trop tard dans la majorité des cas. » D'où le projet d'implants intelligents qu'elle a initié en 2014, en collaboration avec l'EPFL et le CHUV. Un système électronique de capteurs, inséré directement dans la prothèse, doit ainsi permettre de diagnostiquer les problèmes depuis l'intérieur de l'articulation, dès leur apparition. Des tests ont été effectués sur un simulateur de genou, mais les fonds nécessaires à des essais in vivo n'ont, à ce jour, pas été réunis. « D'autres recherches sont menées en ce sens et devraient contribuer à améliorer la détection des signes précoces d'usure des implants », ajoute la chirurgienne.

LE SPORT EST BON AVEC MODÉRATION

La récupération après une pose de prothèse est plus rapide chez les sujets jeunes – car ils sont généralement en meilleure condition physique –, mais le temps nécessaire à l'ancrage dans l'os de l'implant est incompressible. « Il faut attendre trois mois, c'est-à-dire la durée d'un cycle osseux complet, pour reprendre graduellement une activité sportive », prévient la Prof. Jolles-Haeberli. Vouloir aller plus vite fait en effet courir le risque de déplacer la prothèse avant son ancrage définitif. À six semaines de la chirurgie, elle recommande ainsi aux patient-e-s de suivre un programme de retour au sport avec un spécialiste. Une fois qu'elles sont parfaitement rétablies, les personnes opérées doivent éviter les impacts et les chocs brutaux et privilégier les mouvements en souplesse, afin de prolonger la durée de vie de leur implant. On pourra par exemple retrouver le plaisir du ski, mais on évitera les sauts de bosses.

Si les mesures de prévention sont efficaces pour préserver ses articulations (*lire l'encadré*), elles le sont également pour ne pas abîmer un implant. Dans ces conditions, le sport de loisir demeure donc particulièrement indiqué après une pose de prothèse. « Il permet de conserver une bonne musculature, ce qui contribue notamment au maintien des articulations », affirme la spécialiste. Elle ajoute que les sportifs amateurs peuvent espérer retrouver quasiment leur niveau antérieur. « J'ai opéré de nombreux membres du Club Alpin Suisse, et ils font toujours six heures de marche en montagne sans problème », ajoute-t-elle. Chez les sportifs d'élite, le retour à la compétition est parfois plus difficile. « La maladie arthrosique ainsi que la mise en place de l'implant peuvent avoir perturbé la proprioception, c'est-à-dire les réflexes automatiques permettant de contrôler la réponse d'une articulation. Or, dans la plupart des disciplines sportives, la différence se fait au centième de seconde. » ■

ÉLODIE MAÎTRE-ARNAUD

PRÉVENIR LE RISQUE D'ARTHROSE PRÉCOCE



L'activité physique est un facteur important de prévention de la dégénérescence articulaire. Certaines disciplines sportives mettent toutefois à mal les articulations. C'est le cas des sports à impacts, pratiqués à haute intensité et/ou impliquant des chocs fréquents – football, rugby, tennis, course à pied et sports de combat, notamment. « Les médecins du sport et les physiothérapeutes jouent aujourd'hui un rôle très important en matière de prévention ; grâce à cela, je pense que nous poserons moins de prothèses chez les moins de 50 ans dans les années à venir », affirme la Prof. Jolles-Haeberli. La spécialiste regrette toutefois que la préparation physique ne soit pas systématique dans le domaine du sport amateur. « Elle est pourtant essentielle pour diminuer le risque de blessure et aider les sportifs à travailler en souplesse et à trouver le meilleur mouvement. » Elle relève également l'importance d'investir dans du matériel adapté – chaussures avec un bon amorti et un bon maintien, éventuellement complétées par des semelles sur mesure, par exemple.

LE CENTRE ACTIF + A 20 ANS

VINGT ANS APRÈS SON INAUGURATION, LE CENTRE ACTIF + DE HIRSLANDEN CLINIQUE BOIS-CERF CONFIRME SA FONCTION D'ESPACE DE COMPÉTENCES DESTINÉES À LA RÉHABILITATION ET À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. UNE QUARANTAINE DE PROFESSIONNELS Y PRENNENT EN CHARGE LES PATIENTS, INDIVIDUELLEMENT OU EN GROUPE, SOUS LA HOULETTE DE DAVID SULEAU.



Une équipe DE SPÉCIALISTES

20
physiothérapeutes

2
ergothérapeutes

3
maîtres en activités
physiques adaptées

1
ostéopathe
indépendant

1
fasciathérapeute
indépendante

1
masseuse

5
secrétaires

5
moniteurs de sport
indépendants
Cours Sport & Santé



Des équipements MODERNES

1
bassin de balnéothérapie

1
piscine

1
salle de cardiofit

1
salle de gymnastique

1
laboratoire d'effort
Sportlab

1
salle de renforcement
musculaire

14
cabines de soins



Une large palette DE PRESTATIONS

**Traitements individuels
en ambulatoire** - *En cabine,
en salle et en piscine*

**Traitements individuels
en stationnaire** - *Pré et
postopératoire*

**Groupes de physiothérapie
spécialisés** - *Prothèse totale de
hanche, prothèse totale du genou,
rachis et ligament croisé antérieur*

**Groupes de réathlétisation
et préparation physique
personnalisée** - *Retour au sport*

**Réadaptation cardiovasculaire
et cardiomaintenance**

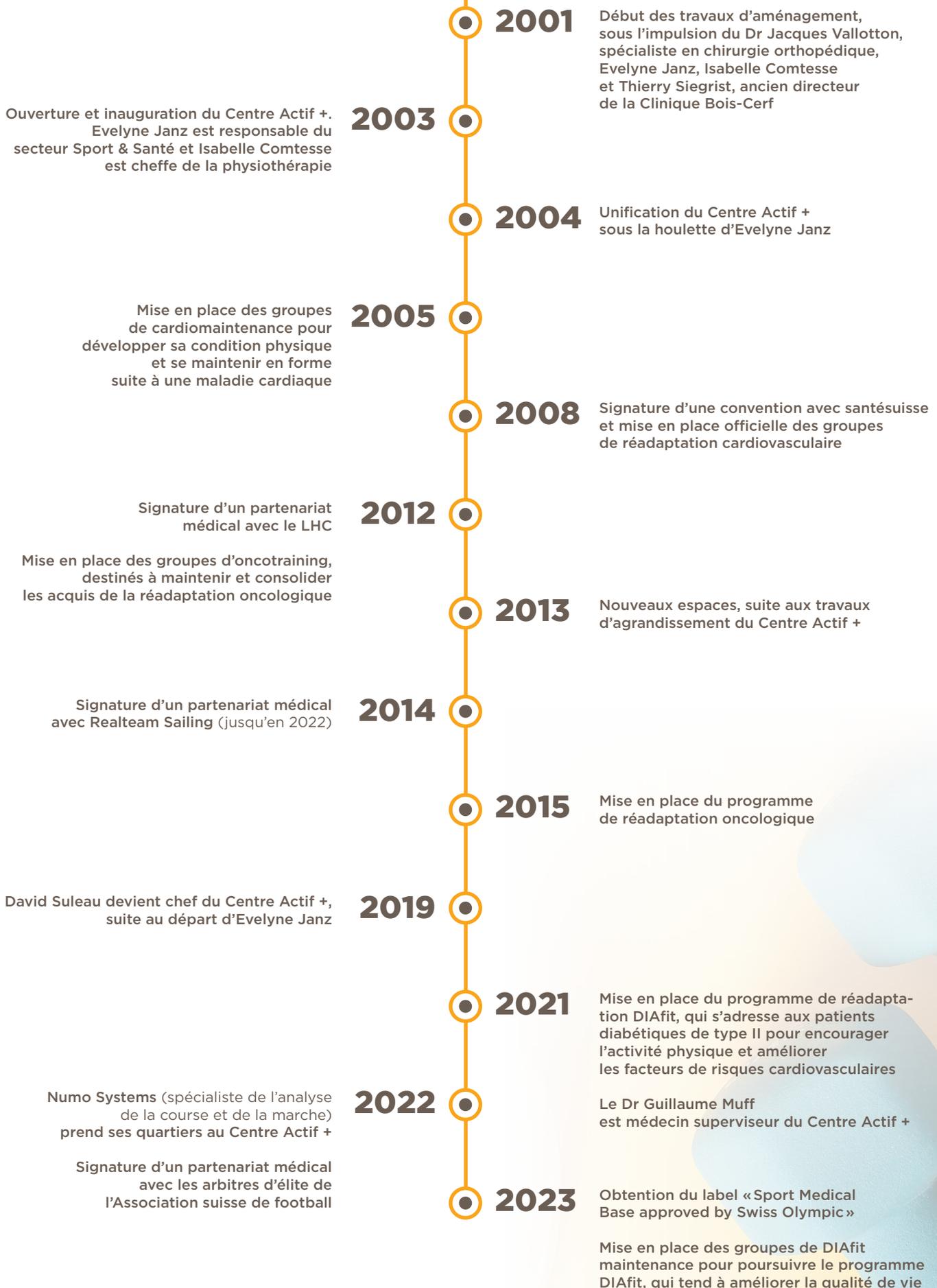
**Réadaptation oncologique
et oncotraining**

**Réadaptation DIAfit
et DIAfit maintenance**
Pour les diabètes de type 2

Diagnostic de la performance
*Ergométrie, tests VO2 max
et tests lactate*

Cours collectifs Sport & Santé
En salle et en piscine

Coaching sportif personnalisé





DOCTEURS DE DANSEURS

LA DANSE EST UNE DISCIPLINE EXIGEANTE QUI DEMANDE DES EFFORTS MUSCULAIRES CONSIDÉRABLES. LES DOCTEURS STÉPHANE BORLOZ ET VINCENT CHOLLET ACCOMPAGNENT MÉDICALEMENT LA TROUPE DU BÉJART BALLET LAUSANNE DEPUIS 2019. ILS NOUS LIVRENT LEUR EXPÉRIENCE AUPRÈS DE CES ARTISTES.

Les muscles saillants, aux confins du mouvement, les danseuses et danseurs subliment l'effort dans un mélange de légèreté et de grâce, donnant l'illusion d'échapper à la pesanteur. Dans cet art où la perfection est de mise, la prouesse physique exige travail et rigueur. Pour la quarantaine de danseur·euse·s du Béjart Ballet Lausanne, l'entraînement fait ainsi partie du quotidien. Et si la difficulté ne doit jamais transparaître sur scène, tous repoussent pourtant les limites de leur corps. « La pratique de la danse à ce niveau d'exigence impose des charges d'entraînement très importantes en termes de contraintes et de volume », confirment les Drs Stéphane Borloz et Vincent Chollet. Ces performances à la lisière du sport et de l'art conduisent les danseur·euse·s à connaître de fréquents épisodes de douleurs. Parfois, ces douleurs se prolongent ou s'intensifient. C'est là qu'interviennent les deux spécialistes en médecine physique et réadaptation et en médecine du sport.

UNE GRANDE TOLÉRANCE À LA DOULEUR

Les Drs Stéphane Borloz et le Vincent Chollet garantissent ainsi aux danseur·euse·s une réponse médicale immédiate et un accès rapide aux examens pratiqués au sein de Hirslanden Clinique Bois-Cerf. Un·e danseur·euse professionnel·le peut en effet difficilement se permettre d'attendre plusieurs semaines avant de pouvoir passer une imagerie. Il faut dire qu'une prise en charge précoce permet un retour à l'activité plus rapide que si la lésion s'est déjà chronisée. Une dizaine de danseuses et danseurs de la troupe du Béjart Ballet Lausanne font ainsi appel à l'un des deux spécialistes chaque année. L'intensité et l'exigence des répétitions, associées à un haut niveau de tolérance à la douleur dans le milieu de la danse, sont les principales causes de blessures.

« CES ARTISTES SOUHAIENT SOUVENT CONTINUER À DANSER À TOUT PRIX, ET IL PEUT ÊTRE DIFFICILE POUR EUX D'ACCEPTER UN REPOS FORCÉ EN CAS DE BLESSURE. »



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

Les Drs Stéphane Borloz et Vincent Chollet sont spécialistes en médecine physique et réadaptation et en médecine du sport. Dans leur cabinet, ils reçoivent des patient·e·s de tous âges et de toutes conditions physiques rencontrant des problèmes musculo-squelettiques dans leur vie de tous les jours ou dans leur pratique sportive.

Les deux spécialistes travaillent de concert avec de nombreux thérapeutes – orthopédistes, cardiologues, radiologues ou encore physiothérapeutes, – permettant une prise en charge globale et un suivi complet des patient·e·s, qu'ils soient sportifs occasionnels, amateurs ou d'élite.



« Les blessures sont essentiellement musculaires et tendineuses, et touchent notamment des membres inférieurs », précisent les deux médecins. « Nous traitons aussi un certain nombre de lésions de surcharge articulaire, notamment au niveau des genoux et des hanches, ainsi que des problèmes de dos chez les hommes, en raison des portés. » Ils remarquent également que les danseur·euse·s ne font pas nécessairement appel à eux en première intention, car ils ont l'habitude de s'adresser directement à d'autres thérapeutes – physiothérapeutes, ostéopathes ou acupuncteurs par exemple – pour soulager leurs douleurs. Dans une interview accordée à *Cliniquement Vôtre* en 2019, Gil Roman, le directeur artistique de la compagnie, relevait en effet que « la douleur fait partie de la vie de danseur ».

PRÉSERVER SON INSTRUMENT DE TRAVAIL

Reste que certaines blessures nécessitent parfois un arrêt de la danse pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines – entorse sévère, fracture de fatigue ou lumbago notamment. « Ces artistes souhaitent souvent continuer à danser à tout prix, et il peut être difficile pour eux d'accepter un repos forcé en cas de blessure »,

ajoutent les Drs Borloz et Chollet. Quand leur état le permet, ils conviennent alors avec eux d'adapter l'entraînement en parallèle des traitements, et de contourner leur problème physique en limitant par exemple certains sauts et certains portés pendant un certain temps. « Si nécessaire, nous faisons aussi le lien avec le staff du Bêjart Ballet Lausanne pour leur expliquer la situation », ajoutent-ils.

Ces rencontres avec les danseur·euse·s blessé·e·s sont également l'occasion pour les deux spécialistes de glisser quelques messages de prévention. Car même si ces professionnel·le·s connaissent très bien leur corps, certains principes sont toujours bons à être rappelés afin de préserver au mieux leur instrument de travail. « Les danseuses et danseurs savent parfaitement comment ils doivent s'échauffer et travailler leur souplesse », confirment les médecins. « Nous les rendons surtout attentifs au risque de lésion de surcharge (ndlr : une lésion résultant d'une sollicitation trop importante d'une articulation, en force, en intensité et/ou en fréquence) et à l'importance d'une bonne hygiène de vie. » ■

ÉLODIE MAÎTRE-ARNAUD

DR ERIC CHOUDJA OUABO

« MONTRER PLUTÔT QU'EXPLIQUER »

SOUTENUE PAR HIRSLANDEN CLINIQUE BOIS-CERF, UNE ÉQUIPE LAUSANNOISE S'EST RENDUE AU CAMEROUN POUR UNE MISSION MÉDICO-CHIRURGICALE. TRENTE PATIENTS Y ONT ÉTÉ OPÉRÉS POUR DES AFFECTIONS ORTHOPÉDIQUES, MAIN DANS LA MAIN AVEC L'ÉQUIPE LOCALE. RENCONTRE AVEC LE DR ÉRIC CHOUDJA OUABO, CHIRURGIEN ORTHOPÉDISTE ET ORGANISATEUR DE CE BEAU PROJET.

Vous avez passé une semaine à Bafoussam au mois d'août dernier. Pouvez-vous nous raconter la genèse du projet ?

Je songeais depuis longtemps à faire quelque chose pour donner un coup de main en Afrique. C'est l'association des médecins camerounais en Suisse, dont je fais partie, qui est venue vers moi durant l'automne 2021 pour me demander d'organiser une mission dans le domaine de l'orthopédie. Seul, je ne pouvais évidemment rien faire. J'en ai donc parlé à des confrères chirurgiens et à des anesthésistes de Hirslanden Clinique Bois-Cerf. Plusieurs d'entre eux m'ont dit : « Si tu y vas, je t'accompagne ! » Progressivement, j'ai monté une équipe avec cinq chirurgiens, un anesthésiste, deux infirmiers anesthésistes, deux instrumentistes et des physiothérapeutes. Il a aussi fallu trouver les fonds pour financer tout cela. J'ai pris contact avec Madame Inka Moritz, la directrice de la clinique, pour lui présenter le projet sur la base d'une estimation budgétaire. Elle m'a assuré de son soutien. Nous avons ensuite fait une première sélection de patients afin d'évaluer le matériel et les médicaments nécessaires.

Et qui a fourni le matériel et les médicaments ?

La clinique a fourni le matériel d'anesthésie et les antalgiques, que nous avons fait voyager dans la valise diplomatique avec le

concours du Département fédéral des affaires étrangères. Certains de ces produits sont en effet classés comme stupéfiants et nous ne pouvions pas les transporter nous-mêmes. La clinique nous a aussi donné les sets stériles contenant les pinces et les compresses, ainsi que les champs opératoires, les gants et les casques. Le matériel orthopédique, c'est-à-dire les plaques et les vis, a été fourni directement par les fabricants.

Comment avez-vous sélectionné les patients à opérer et de quoi souffraient-ils ?

Nous avons préparé notre venue avec le Dr Cédric Fossi, qui est chirurgien général à l'hôpital de Kouekong, à Bafoussam. Lui et son équipe ont sélectionné des patients et leur ont fait passer des examens, avant de nous transmettre leurs dossiers. Nous avons fait, depuis Lausanne, une sélection de patients à consulter, ainsi que des cas à opérer. Pendant les cinq jours passés sur place, nous avons reçu 120 patients en consultation et en avons opéré 30. Nous avons essentiellement sélectionné les cas en fonction du matériel dont nous disposions. Nous avons surtout fait des corrections de fractures qui avait mal guéri, des déformations de la cheville et du pied ainsi que de la chirurgie générale et viscérale.



À quelles difficultés avez-vous dû faire face une fois sur place ?

Nous avons été très chanceux, parce que l'hôpital avait été construit une année auparavant, à l'occasion de la Coupe d'Afrique des nations. Le bloc opératoire est donc moderne et impeccable. La difficulté était plutôt d'arriver dans une équipe que l'on ne connaissait pas et d'être tout de suite efficace ensemble. Nous avons donc dû nous adapter immédiatement les uns aux autres, en faisant preuve de tact pour ne pas froisser nos confrères camerounais.

Avez-vous pu leur transmettre un certain savoir-faire ?

Oui, il y a eu beaucoup de transmissions parce que nous avons systématiquement travaillé en binôme – un Suisse et un Camerounais. Notre philosophie était d'être moins dans la parole que dans les actes ; c'est beaucoup plus efficace de montrer que d'expliquer, même si nous avons parfois eu de longues discussions. Par exemple, nous n'avions pas les mêmes principes de préparation du patient, ni les mêmes principes d'asepsie. Pour chaque opération d'orthopédie, l'équipe de Bafoussam prescrivait systématiquement deux semaines d'antibiotiques après l'intervention pour éviter les infections. Et les chirurgiens camerounais ne comprenaient pas que nous nous contentions d'une seule dose d'antibiotiques avant l'intervention. Nous leur avons expliqué que c'est parce, selon notre protocole, on rase et on lave la jambe au bloc, et on n'opère pas tant qu'elle n'est pas parfaitement propre, sans dermatite, ni plaie.

Comment le suivi postopératoire s'est-il passé, dans la mesure où vous n'êtes restés que très peu de temps ?

Les physiothérapeutes avec lesquels nous sommes partis ont fait la première rééducation avec chaque patient opéré. Puis nous avons laissé des instructions aux soignants et des consignes directement aux patients. C'était important de les informer eux aussi, car certains habitent à plusieurs centaines de kilomètres de l'hôpital et ils ne pouvaient pas y revenir pour le suivi. Chacun est donc reparti avec une feuille

de transmission sur laquelle nous avons donné des consignes précises à l'attention du médecin ou de l'infirmier qui a pu le suivre près de chez lui.

Allez-vous renouveler cette expérience et retourner en mission à l'hôpital de Bafoussam ?

C'est mon intention. Nous avons pu constater que les conditions d'hygiène sur place peuvent également permettre de poser des prothèses de hanche. Et les besoins sont très importants dans ce domaine au Cameroun. Il y a en effet beaucoup de cas de nécroses aseptiques de la tête fémorale, car les gens travaillent très dur dans les champs et développent souvent une arthrose.

Quand avez-vous prévu de repartir ?

Nous avons la volonté d'y retourner avec de plus petites équipes, en insistant beaucoup sur la transmission. L'ambassade de Suisse au Cameroun pourra nous soutenir en ce sens. Par ailleurs, des collègues d'institutions hospitalières romandes nous ont sollicités pour participer eux aussi à ce projet de formation. Depuis que nous sommes allés à Bafoussam, un chirurgien orthopédiste camerounais est déjà venu en Suisse dans le cadre de la formation continue.

Allez-vous créer une association pour porter ce projet ?

Hirslanden Clinique Bois-Cerf va demeurer le point focal pour organiser les missions. Mais, pour faciliter les choses, nous devons aussi nous appuyer sur une association ou sur une fondation, notamment pour des questions d'organisation et de logistique. Les laboratoires pharmaceutiques et les entreprises de matériel orthopédique ne peuvent en effet légalement faire des dons qu'à ce type de structure reconnue d'utilité publique. Nous sommes en discussion pour une collaboration avec une association valaisanne qui a déjà l'habitude des missions humanitaires orthopédiques dans le nord du Cameroun. ■



DR ERIC
CHOUJJA OUBO

PROPOS RECUEILLIS

PAR ÉLODIE MAÎTRE-ARNAUD



LA VIDÉO DE
LA MISSION EST
DISPONIBLE SUR :



Vous souhaitez apporter votre soutien ?
Contactez le Dr Eric Choudja Ouabo à
cabinet_drchoudja@hotmail.com

Membres de la mission : Noemie Blanc, Manuel Gil Carrera, Filip Daeneynt, Yann Douchy, Dorothee Duch, Dr Clovis Kafo, Dr Ulf Kessler, Julien Koetschet, Nicoll Mougine, Brigitte Neyret, Dr Cédric Ngbilo, Rolande Ruffieux, Dr Jacques Vallotton, Dr Patrick Vienne, Dr Max Wintsch.

Quoi de neuf?

Les thérapies conservatrices en cas d'arthrose



L'arthrose (du genou) est une cause fréquente de douleur et de limitation du mouvement. Les thérapies conservatrices peuvent contribuer à réduire la douleur et à améliorer la fonction articulaire, favorisant ainsi la qualité de vie et l'envie de bouger!

QUELLES THÉRAPIES CONSERVATRICES COMBINER ?

Une étude récente suisse* a évalué l'effet d'une combinaison de trois thérapies conservatrices chez des patients souffrant d'arthrose du genou: physiothérapie, semelles plantaires et ExtraCellMatrix ECM (un complément alimentaire spécifique) pendant 6 mois. Les participants ont reçu des semelles orthopédiques afin de corriger leur varus du genou (syndrome des jambes arquées), ont suivi un protocole de physiothérapie adapté deux fois par semaine et ont pris ExtraCellMatrix ECM tous les jours pendant 3 mois (mois 1-2-3), suivi d'une dose d'entretien de 2-3 sachets par semaine pendant les 3 mois suivants (mois 4-5-6).

COMMENT ÉVALUER CES THÉRAPIES ?

Les chercheurs utilisent des échelles pour mesurer la douleur et les limitations de la fonction articulaire, en particulier les échelles VAS et WOMAC qui sont les plus connues pour évaluer l'état d'une articulation.

MOINS DE DOULEUR

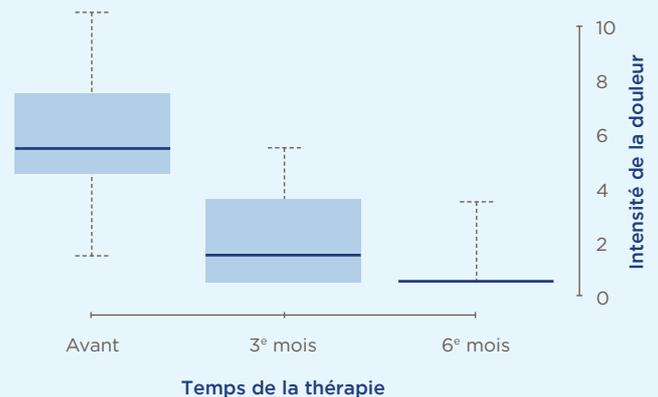
Après 6 mois, la douleur au niveau des genoux a été réduite, passant de 5,4 points sur l'échelle VAS (0 correspondant à aucune douleur et 10 à une douleur extrême) à une valeur de 0,6 point, soit une baisse de quasiment cinq points.

MEILLEURE FONCTION ARTICULAIRE

Le score WOMAC, qui documente la fonction d'une articulation, s'est amélioré, passant de la valeur initiale de 35 à un score de 2 (un score bas est excellent).

MEILLEURE QUALITÉ DE VIE ET D'AVANTAGE DE SPORT ET DE MOUVEMENT

Un autre score, le SF-36, qui documente l'effet sur la qualité de vie, a montré une amélioration significative de la santé physique, de la vitalité et de la santé mentale. De plus, la fréquence des activités sportives a également augmenté.



THÉRAPIES ARCHI-CONNUES ET NOUVELLE APPROCHE NUTRITIONNELLE

En analysant les résultats d'autres études scientifiques, les chercheurs ont montré que la physiothérapie seule réduit la douleur de 1 point sur 10 sur l'échelle VAS, tout comme le port de semelles seul. Ces deux interventions conservatrices archi-connues sont combinées dans cette étude avec la prise d'un complément alimentaire spécifique, ExtraCellMatrix ECM. C'est donc bien la combinaison des soins accordés par le/la médecin et la prise d'ExtraCellMatrix ECM qui a permis d'abaisser la douleur à un niveau proche de 0.

CONCLUSIONS DE L'ÉTUDE

Cette combinaison de thérapies conservatrices chez les patients souffrant d'arthrose du genou a donné des résultats initiaux positifs: moins de douleur, une meilleure fonction, une meilleure qualité de vie et une plus grande activité sportive.

*Conservative Trio-Therapy for Varus Knee Osteoarthritis: A Prospective Case-Study.

By Luise Puls, Dorian Hauke, Carlo Camathias, Thomas Hügle, Alexej Barg and Victor Valderrabano

Medicina 2022, 58(4), 60; <https://doi.org/10.3390/medicina58040460>



**SWISS ALP
HEALTH**

complete formulations

ExtraCellMatrix: Formulations complètes pour le cartilage, les tendons, les ligaments et les os.



ExtraCellMatrix ECM, Drink

Arômes orange ou fruits rouges, **l'original du fondateur!** Avec 10'000 mg de peptides de collagène (types I, II, III), sulfates de glucosamine et de chondroïtine, acide hyaluronique, MSM, L-lysine, L-thréonine, edelweiss, gentiane, cynorrhodon, minéraux et vitamines.

ExtraCellMatrix PRO, Drink

Arôme orange, **le nec plus ultra.** Avec 10'000 mg peptides de collagène (de types I, III et UC-II), sulfate de glucosamine vegan, sulfate de chondroïtine, acide hyaluronique vegan, MSM, L-lysine, L-thréonine, lycopène, curcuma, boswellia, grenade, magnésium, cynorrhodon, edelweiss, gentiane, minéraux et vitamines.

ExtraCellMatrix C-II CURMA PLUS, Tabs

Les comprimés les plus exclusifs et complets avec plus de 12 ingrédients, dont collagène de type II, L-lysine, sulfates de glucosamine et de chondroïtine, MSM, curcuma, cynorrhodon, minéraux et vitamines.

Ces compléments alimentaires sont disponibles chez **Amavita, Sun Store, Coop Vitality et auprès de nombreuses pharmacies indépendantes.**

 Made in Switzerland
www.swiss-alp-health.ch

Swiss Alp Health
Tél: +41 21 711 33 11, info(at)swiss-alp-health.ch

Cadeau!
1 ExtraCell Brain & Eyes

Suite à l'achat de 2 produits Swiss Alp Health (en un seul achat) dans votre pharmacie ou droguerie, vous recevrez **gratuitement** 1 ExtraCell Brain & Eyes.

Envoyez par courrier postal ce bon avec la quittance en indiquant votre nom et adresse à: **Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne** ou envoyez-nous la quittance par email: **info(at)swiss-alp-health.ch**

Valable jusqu'au 31.07.2023

 végétarien

ExtraCell Brain & Eyes

Contribue au fonctionnement normal du cerveau et au maintien d'une vision normale. Capsules avec oméga-3 DHA, phosphatidylsérine (PS), lutéine, zéaxanthine, lycopène, Q10, zinc, vitamines C, E et groupe B.



**PLUS QU'UN POIGNET,
IL FAIT DE VOUS UN SNOWBOARDER.
URGENCES ORTHOPÉDIQUES**

OUVERTES TOUS LES JOURS ENTRE 8H00 ET 20H00

L'EXPERTISE EN TOUTE CONFIANCE.

URGENCES ORTHOPÉDIQUES CLINIQUE BOIS-CERF
AVENUE D'OUCHY 31
1006 LAUSANNE
T +41 21 619 60 00

WWW.HIRSLANDEN.CH/URGENCES-ORTHOPEDIQUES

HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY