

# Lombalgie chez les Skieurs : Synthèse de la Réunion (07/11/2024)

Sam BAILLON



## 1. Contexte et Objectifs

- **Samuel** a présenté une session médicale sur **les lombalgies chez les skieurs**, en se basant sur une étude italienne et les causes biomécaniques des douleurs lombaires.
  - Discussion sur les **pathologies du rachis** et les stratégies de **prévention** et **traitement**.
- 

## 2. Principales Causes de Lombalgie chez les Skieurs

- **Causes biomécaniques :**
    - **Compression et cisaillement** (slalom, géant)
    - **Répétition des mouvements à chaque virage**
  - **Facteurs à risque :**
    - Ski sur neiges dures
    - Inactivité physique
- 

## 3. Étude sur les Risques de Lombalgie (2020)

- **80% des skieurs adolescents** souffrent de lombalgie sur une année.
  - **Disciplines à risque :**
    - **Slalom** : plus à risque
    - **Super G** et **Descente** : moins risquées en raison du gainage
- 

## 4. Pathologies du Rachis Identifiées

- **Maladie de Scheuermann** : Dystrophie rachidienne de croissance
    - **Cyphose > 40°** ; restrictions sportives possibles
  - **Spondylolyse et Spondylolisthésis** :
    - **Cisaillement** important chez les skieurs, difficile à diagnostiquer
- 

## 5. Prévention et Traitement des Lombalgies

- **Renforcement musculaire** : focus sur muscles du tronc et abdominaux
  - **Étirements** : amélioration de la stabilité et de la protection
  - **Rééducation et ré-athlétisation** :
    - **Approche individualisée** : selon l'historique et les besoins spécifiques
    - **Technologies** : utilisation de capteurs pour affiner l'analyse des mouvements
- 

## 6. Gestion des Douleurs Lombaires chez les Jeunes

- **Prendre au sérieux toute lombalgie** chez les jeunes skieurs.
- **Évaluation rapide** si la douleur persiste (consulter un médecin).
- **Pathologies spécifiques** à exclure : maladie de Scheuermann, spondylolyse, etc.

## 7. Retour à la Compétition et Ré-athlétisation

- **Retour progressif** basé sur la douleur : acceptable si  $\leq 3/10$
- **Objectif** : retrouver les capacités musculaires et flexibilité avant la blessure.
- **Prévention** :
  - **Renforcement** musculaire et **étirements réguliers**.

## 8. Conseils pour Prévenir les Lombalgies

- **Étirements en soirée** plutôt que le matin
- **Hydratation continue**, surtout en altitude
- **Comportements à éviter** :
  - Skier sur des neiges dures
  - Négliger les étirements
  - Rester inactif

## BILAN « Visuel »

Thème	Contenu
Contexte et Objectifs	Présentation sur les lombalgies chez les skieurs par Samuel, basée sur une étude italienne et les causes biomécaniques, incluant les pathologies du rachis et stratégies de prévention.
Causes principales de lombalgie	Compression, cisaillement (slalom, géant), répétition des mouvements, ski sur neiges dures, et inactivité physique.
Étude sur les Risques de Lombalgie (2020)	80 % des adolescents skieurs souffrent de lombalgie. Disciplines à risque : slalom (risque élevé) ; super G et descente (moins risquées grâce au gainage).
Pathologies du Rachis	- Maladie de Scheuermann : Cyphose > 40°, restrictions possibles. - Spondylolyse/Spondylolisthésis : cisaillement important, diagnostic difficile.
Prévention et Traitement	- Renforcement musculaire (tronc, abdominaux) - Étirements pour la stabilité - Rééducation individualisée (historique et besoins) - Utilisation de capteurs d'analyse
Gestion chez les Jeunes	Prendre au sérieux toute lombalgie ; évaluation rapide si douleur persiste ; exclure pathologies comme Scheuermann et spondylolyse.
Retour à la Compétition	Retour progressif selon la douleur (max 3/10), récupération des capacités musculaires et flexibilité, prévention par renforcement et étirements.
Conseils de Prévention	- Étirements le soir - Hydratation continue, surtout en altitude - À éviter : ski sur neige dure, négliger les étirements, inactivité.

