

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. |

