

Prévenir les blessures plutôt que les soigner

À force de traiter les blessures des patients sportifs, la technicienne orthopédiste et podologue du sport Caroline Meier est en mesure de dresser un profil du patient sportif.

Quel est le profil type du patient sportif ?

Il s'investit beaucoup dans sa prise en charge, car il souhaite reprendre l'entraînement aussi vite que possible. S'entraîner est important pour lui : au final, il y a souvent un objectif à atteindre. Lors de l'anamnèse, je dois prendre en considération des paramètres tels que le volume de l'entraînement, son intensité, sa fréquence et son type. On sait qu'une augmentation de plus de 10% de la charge hebdomadaire pendant deux semaines consécutives augmente de 2,6 le risque de blessures. Cela signifie que la blessure est évitable. Mais il faut connaître ses limites.

Quels sont ces limites, justement ?

Elles sont propres à chacun et dépendent de facteurs tels que l'âge, le poids et l'activité sportive exercée. Lors de mes consultations, je rencontre souvent d'anciens sportifs qui souhaitent reprendre le sport après des années d'inactivité physique. Ils ont tendance à se blesser, car la charge d'entraînement qu'ils s'imposent n'est pas adaptée à leur condition actuelle ; il y a un déséquilibre entre cette charge d'entraînement et la capacité de l'organisme à s'y adapter. En cas de reprise d'une activité sportive après la quarantaine, il est conseillé de faire un examen musculaire et articulaire chez le médecin traitant, ou chez un spécialiste en physiothérapie du sport.

Quelles sont les principales pathologies dont souffrent les sportifs ?

Cela dépend de la discipline pratiquée. Pour la course à pied, les inflammations des tenseurs du fascia lata – on parle vulgairement du « syndrome de l'essuie-glace » – et les douleurs au talon sont les problèmes les plus fréquemment observés. Dans ces cas-là, le port de semelles orthopédiques peut être judicieux, avec un suivi spécialisé.

De votre point de vue, quelle est la clé du succès thérapeutique ?

Je dirais, sans hésitation, que le facteur déterminant est une bonne communication entre les différents thérapeutes impliqués dans la prise en charge du patient. Il faut savoir que cette

prise en charge est souvent pluridisciplinaire : le patient peut en effet entreprendre parallèlement une physiothérapie, ou se faire soigner par mésothérapie, ou encore travailler avec un coach sportif. Voilà pourquoi la coordination des efforts et des compétences est donc primordiale.

Quel est personnellement votre rôle ?

C. Meier. Je pratique en tant que technicienne orthopédiste depuis 20 ans et suis également spécialisée en podologie du sport depuis sept ans. Les médecins m'adressent des patients qui présentent des douleurs lors de leurs activités sportives.

Mon rôle est de déceler les troubles posturaux, au moyen d'un examen approfondi en statique et en dynamique, afin d'identifier l'origine du problème et proposer des moyens de le corriger.



Pour éviter la blessure, il faut connaître ses propres limites



EN INTERVIEW

Caroline Meier

T: +41 (0)21 634 77 77

info@ortho-consult.ch

www.ortho-consult.ch