

Sport de compétition et santé des sportifs

Devant sa télé le spectateur est toujours sidéré de voir un footballeur se rouler par terre de douleur et, deux minutes plus tard, se remettre à courir.

Simulation des joueurs? Remède miracle des soigneurs? Comment prépare-t-on physiquement une Coupe du monde de football?

PAR MARTIN SPRING D.O.,
OSTÉOPATHE SVO



Pour la 1^{re} fois en Suisse, les clubs de football reconnaissent l'importance de la coopération avec les ostéopathes.

Beaucoup de gens se demandent comment un footballeur arrive à retrouver aussi vite la forme après une blessure pour être à nouveau performant lors du prochain match.

Le fondement de la performance de l'athlète repose sur un entraînement optimal et la recherche permanente de l'équilibre corporel. Les athlètes ont besoin de qualités physiques et mentales spécifiques pour pouvoir rester compétitifs.

L'ostéopathe aide tout particulièrement les athlètes à optimiser leurs ressources physiques et leurs interactions. C'est une condition sine qua non pour assurer la performance et une capacité de récupération rapide.

Les blessures les plus fréquentes des joueurs de football sont décrites par S. Drawer and C.W. Fuller dans un article paru en 2001, «Propensity for osteoarthritis and lower limb joint pain in retired professional soccer players» (L'arthrose du genou chez les anciens footballeurs de haut niveau). La plupart des blessures graves et invalidantes pour les sportifs touchent le genou (46%), la cheville (21%) et la colonne vertébrale (15%). Cela se reflète également dans la plupart des blessures chroniques (le genou avec 37%, la colonne vertébrale avec 22% et la hanche avec 9%).

La coopération entre médecins, ostéopathes, physiothérapeutes, préparateurs physiques et masseurs est d'une grande importance, elle favorise le diagnostic très précis d'une blessure, suivi d'un traitement spécialisé. Exemple: un joueur se plaint depuis plusieurs matches d'une douleur diffuse à l'intérieur de la cuisse.



Le médecin du sport fait une IRM (Imagerie par résonance magnétique) et diagnostique une déchirure aux adducteurs. En dépit de l'intervention du masseur, la douleur revient sans arrêt.

C'est alors qu'intervient l'ostéopathe spécialisé. Il constate un déséquilibre du bassin causé par un blocage de l'aile iliaque. Il manipule manuellement cette aile iliaque, dans la région de laquelle sont également situés les muscles

adducteurs. Cela favorise une détente musculaire et le rétablissement de l'équilibre entre l'articulation et les muscles. Après quoi le physiothérapeute stabilise le bassin par le biais d'exercices ciblés.

Des traitements ostéopathiques complémentaires permettent d'améliorer la circulation sanguine et de favoriser ainsi la régénération immédiate du joueur.

Bien souvent, les footballeurs n'ont pas conscience de leurs déficiences. L'ostéopathe examine préventivement tous les joueurs afin d'éliminer les problèmes liés à une mauvaise posture, des déséquilibres musculaires ou des troubles articulaires.

De cette manière, on peut prévenir les blessures et améliorer les capacités de récupération de l'organisme. L'athlète peut donc fournir des performances optimales tout en évitant les blessures.

Un ostéopathe peut apporter son aide dans les problématiques suivantes:

- déformations et troubles des articulations et de la colonne vertébrale
- amélioration de la régénération
- renforcement du système immunitaire
- entraînement intensif
- prévention des blessures

L'ostéopathe peut détecter et traiter les déséquilibres fonctionnels, les carences structurelles et systémiques pour restaurer l'équilibre naturel et originel du corps. Le renforcement des défenses immunitaires et la stabilisation des niveaux de santé jouent un rôle central dans le sport de compétition.