La saison hivernale est propice à l'envie de partir en vacances aux sports d'hiver. Or, la pratique du ski très largement démocratisée demeure cependant occasionnelle et est parfois la cause de nombreux désagréments et accidents.

Au cours de la saison 2010-2011, près de 14 000 blessés[1] ont été pris en charge par les Médecins de Montagne. Face au nombre élevé d'accidents de sports d'hiver, ESO Paris souhaite informer les futurs skieurs que l'ostéopathie peut s'inscrire dans un cadre préventif afin d'appréhender au mieux cette nouvelle saison et rappeler quelques notions élémentaires de prudence pour pratiquer ce sport de glisse dans de bonnes et parfaites conditions physiques.

Bien préparer votre saison de ski, suivez les recommandations d'un ostéopathe !

1. Ostéopathie, faites un bilan de vos muscles et de vos articulations

L'ostéopathe s'assure de rétablir l'équilibre corporel des muscles et des articulations afin de s'adapter aux contraintes sportives dans un contexte particulier et généralement peu familier. Il limite le plus possible les zones sensibles liées aux antécédents du patient et optimise les performances physiques (puissance musculaire, souplesse articulaire…).

2. Procédez à un contrôle de vos voies respiratoires et de votre système cardio-vasculaire

L'ostéopathe procède à un travail spécifique qui dégage les voies aériennes et favorise le système cardio-vasculaire. Cette préparation est nécessaire et appropriée pour améliorer l'adaptation du corps à ce milieu et en prévision des efforts d'endurance à venir.

En effet, l'organisme doit être préparé aux modifications liées à l'environnement en montagne. Baisse de la température, air sec saturé en oxygène et augmentation des rayonnements lumineux peuvent altérer l'état de santé en haute altitude.

3. Préparez vos sorties avant de vous attaquer aux pistes

Veillez à avoir une alimentation équilibrée en rapport avec l'activité intense qui vous attend pour ne pas perdre d'énergie et faire face aux conditions climatiques et atmosphériques (altitude, froid, vent…). Boire régulièrement vous permettra de ne pas vous déshydrater. Attention cependant à l'idée reçue : manger gras ne protège pas du froid ! Privilégiez les fruits et légumes pour leur côté anti-oxydant ainsi que les sucres lents (féculents) qui permettent de libérer l'énergie qu'ils apportent progressivement.

4. Etirez-vous avant et après l'effort

La pratique sportive exige une phase d'échauffement avant l'effort, d'autant plus importante lors de la pratique du ski. Genoux, hanches, colonne vertébrale et épaules doivent être protégés en réalisant un échauffement de 30 secondes au minimum suivi par une activité progressive. Une phase seconde d'étirement après l'effort est également recommandée. Il est

préférable d'attendre une bonne heure avant de la faire pour ne pas brusquer les muscles et leur laisser le temps de « se reposer ».

**5. Reposez-vous le soir et prenez soin de votre corps ! **

Le repos nocturne est idéal pour la récupération, il ne faut donc pas le négliger dans ce contexte.

Une consultation d'ostéopathie peut aider à l'élimination de l'acide lactique produit par l'effort musculaire. Prendre soin de son corps est l'assurance de pouvoir reproduire les efforts sans crainte de traumatisme le lendemain sur les pistes !

Ostéopathie et ski alpin : quand et pourquoi consulter ?

Lors de la pratique du ski alpin, les blessures les plus fréquentes sont les entorses du genou consécutives aux chutes [1] [2] (torsion, chevilles « bloquées » dans les chaussures…). Les

muscles comme les quadriceps ou ceux des épaules doivent être préparés pour pallier ces éventualités. Les ligaments du genou sont moins traumatisés et les luxations d'épaules et fractures de l'humérus sont évités si les muscles ont été entrainés pendant les quelques semaines précédant le séjour. Des blessures plus ou moins invalidantes peuvent concerner le pouce, le bassin et la colonne vertébrale. La vigilance et la prise minimale de risque demeurent la garantie d'un séjour sans heurts.

De plus, les traumatismes crâniens peuvent être des blessures graves. Rappelons que le port du casque doit être obligatoire !

Après un séjour aux sports d'hiver, une consultation ostéopathique permet d'éliminer les traces des efforts successifs accumulés et est l'assurance de pérenniser le bon état de santé du patient. Elle est également une source de récupération optimale et de réadaptation aux activités du quotidien.

Il est vivement recommandé d'aller voir un ostéopathe en cas de blessure. En effet, suite à un traumatisme modéré, l'ostéopathe s'assure dans un premier temps d'éliminer les causes d'aggravation ou de complication. Une fois que les causes dites « organiques » sont exclues, l'objectif principal de l'ostéopathe est de réduire les tensions et les restrictions de mobilité pouvant perturber l'équilibre global.

Enfin, en cas d'acte chirurgical effectué après une fracture ou une rupture ligamentaire, l'ostéopathe agit sur les systèmes de compensation autour de la zone traumatisée, ce qui réduit fortement les tensions et facilite la bonne cicatrisation des tissus.

A propos de l'auteur :

Yannick Huard

Directeur Académique et Enseignant en ostéopathie à ESO Paris.

Ostéopathe DO/DOE. Titre National d'Ostéopathe délivré par ESO Paris est enregistré au RNCP niveau 1.