

## Prendre les douleurs au sérieux

„Du Micro- au Macrotraumatisme“

Blessures sportives au patinage artistique – de la prévention à la thérapie

**Fin août les entraîneurs professionnels de Swiss Ice Skating se sont retrouvés à Zurich pour une formation continue. Dans le cadre de cette manifestation, les nouvelles licences d'entraîneur ont pour la première fois été distribuées.**

La responsable de formation de Swiss Ice Skating a organisé une formation continue pour les entraîneurs d'élite en collaboration avec le Prof. Dr. Hans-Christoph Pape, directeur, Dr. Florin Allemann, médecin en chef et Dr. Thomas Rauer, médecin en chef à la clinique de traumatologie de l'hôpital universitaire de Zurich.

Les médecins : « Le niveau de performance a, durant les dernières années, augmentées de manière exponentielle dans le patinage artistique. Ce développement nécessite de grandes exigences techniques et physiques pour les sportifs, ce qui peut mener à des symptômes de surcharge et engendrer des blessures graves. »

Dr. Thomas Rauer, lui-même multiple champion allemand en danse sur glace en plus d'avoir concouru dans diverses compétitions internationales, a démontré aux participants les risques médicaux qui peuvent être dus à un entraînement de haute performance. Dans ce contexte, des mécanismes spécifiques à la discipline ont été présentés, comme par exemple la lente progression de petites blessures liées à des douleurs récurrentes jusqu'à des fractures de fatigue. Prof. Dr. Dagmar Keller Lang, ancienne sportive d'élite en gymnastique artistique, a également expliqué à quel point la prédisposition aux infections accroit avec le surentraînement. De plus, elle souligne l'importance d'examen cardiologique en cas de grand effort physique. L'orthopède

pédiatre Dr. Daniel Studer venant de Bâle parle des blessures et fractures de fatigue de la colonne vertébrale et comment celles-ci peuvent être identifiées à un stade précoce grâce à des examens spécifiques.

Dans la partie pratique, les physiothérapeutes Jonas Gerber et Silvan Küng montrent des exercices pour éviter des disbalances et améliorer la stabilité du tronc. Madame Prof. Dr. Keller Lang a montré à l'aide d'un ultrason, comment un examen cardiologique se déroule. Monsieur Dr. Frank Peter Schäfer a présenté aux entraîneurs une machine top moderne d'analyse de mouvement.

Pour conclure trois points importants peuvent être retenus de cette formation continue. La grande charge physique et psychique due à des entraînements réguliers de plusieurs heures par semaine (déjà en bas âge) doit absolument bénéficier d'un accompagnement médical.

Dès le début un entraînement physique spécifique doit faire partie de la planification annuelle. Des douleurs doivent toujours être prises au sérieux.