

# Médecine ostéopathique et sport



par Dr. Elie Malek - Médecin Ostéopathe  
www.eliemalek.com

## Y a-t-il des sports qui provoquent plus de dysfonctions mécaniques que d'autres ?

Il faut dire que le terme 'technopathie sportive' cité précédemment s'applique à tous les sports. Donc, tout sport mal fait ou mal pratiqué provoquera des dysfonctions mécaniques et même parfois des pathologies inflammatoires. Mais nous pouvons préciser que les sports, par leur gestuelle, provoqueront des dysfonctions mécaniques dans des parties précises du squelette humain avec, comme résultante, des symptômes de douleur, de gêne, de crampes...

À titre d'exemple; le tennis et le golf, deux sports très pratiqués et qui par leur gestuelle mal appliquée sont responsables de problèmes mécaniques au niveau du dos dans une zone de transition entre tout ce qui est dorsal (milieu du dos) et lombaire (bas du dos). Ces blocages peuvent se présenter sous forme de douleurs dans cette même région du dos mais aussi dans des zones qui sont trompeuses et qui font penser à des problèmes discaux plus bas (lombaires L4-L5 ou L5-S1) à type de fourmillements dans la cuisse, douleur dans le bas du dos en latéral, irradiation de la douleur dans la cuisse en latéral...

## Existe-t-il une relation entre la médecine ostéopathique et le sport ?

Bien évidemment, la médecine ostéopathique est une branche des sciences médicales qui traite toutes les dysfonctions mécaniques qu'elles soient vertébrales, rachidiennes ou articulaires périphériques résultant d'une activité sportive mal pratiquée d'où le terme 'technopathie sportive'. Quel que soit le niveau sportif, la médecine ostéopathique est par excellence adaptée à la gestuelle, à la prévention et au traitement des problèmes survenant lors de la pratique sportive.

Les champs d'application des techniques manipulatives ostéopathiques sont immenses chez le sportif. En effet, le médecin ostéopathe va pouvoir agir à plusieurs niveaux:

1. soit de manière thérapeutique,
2. soit de manière préventive.

## Manière thérapeutique

Il est certain que le diagnostic médical sera primordial, posé grâce à un examen clinique obligatoire et optimisé par la connaissance et la précision apportée par l'examen manuel ostéopathique. Cet examen manuel précisera la lésion traumatique mécanique à laquelle est sujet le sportif et qu'il faudra traiter, ainsi que les lésions musculaires associées que l'on pourra également traiter en médecine ostéopathique. De ce fait et grâce à la médecine ostéopathique, même si les délais de cicatrisation des lésions non-mécaniques (type claquage musculaire, tendinite...) ne sont pas raccourcis, la reprise du sport pourra être effectuée dans de meilleures conditions.

Les manœuvres musculaires ostéopathiques ainsi que celles articulaires permettent un meilleur et plus rapide retour au sport pratiqué.

Par ailleurs et avant d'atteindre un degré de blessure avancée, un sportif de bon niveau aura une perception très précise de ses sensations (gêne lors des gestes sportifs, diminution de l'efficacité ou de la précision du geste), c'est alors que l'examen ostéopathique sera optimal parce qu'il décèlera le problème musculaire ou articulaire, le traitera et permettra au patient de retrouver tout son potentiel le plus efficacement possible.

## Manière préventive

La médecine ostéopathique traitera des lésions qui semblent mineures afin d'éviter une accentuation ou l'aggravation du problème que présente le sportif.

L'examen attentif des raideurs musculaires, des limitations articulaires, des rétractions tendineuses, vont déboucher sur un travail d'étirement musculaire d'assouplissement des zones de raideur, de prise en charge des déséquilibres musculaires et/ou squelettiques, de renforcement des régions musculaires déficitaires, et évite, de ce fait, les récives permettant au sportif de garder une performance optimale, stable et cela sur une durée prolongée.

En conclusion, cette prise en charge d'ensemble devra être couplée à une préparation physique, une hygiène de vie et une hygiène alimentaire afin d'apporter au sportif un cadre où il pourra développer tout son potentiel et en retirer la plus grande satisfaction tout en limitant au maximum le risque de blessure. ■