

Médecins de Montagne

Publications

Titre : « Pathologies du ski de fond »

Auteur(s) : Dr Hazem MAWAZINI

Date : NC

Cadre : NC

La pratique du ski de fond remonte en France à la fin du siècle dernier. Ce sport ne s'est véritablement développé qu'après les Jeux Olympiques de Grenoble. Il a su gagner l'intérêt des médias lors de ceux d'Albertville.

Réputé techniquement facile et peu dangereux, il a conquis toutes les classes d'âge et aussi bien les sportifs que les citoyens non entraînés. La multiplication des parcours de ski de fond un peu partout en montagne a entraîné une augmentation très importante des adeptes de ce sport et donc des incidents ou accidents.

On considère généralement que 2,7 % des accidents de ski sont dus au ski de fond.

Les skieurs moyens sont en majorité des sujets plus âgés et peu préparés physiquement.

Plus que le ski alpin, le ski de fond réclame une dépense énergétique importante qui augmente fatigue et vulnérabilité.

APRES LA MARCHÉ ET LA NATATION, LE SKI DE FOND EST L'UNE DES ACTIVITES SPORTIVES LES MOINS TRAUMATISANTES.

La technique classique ou « pas alternatif » est pratiquée par 75 % des skieurs de fond qui sont souvent des personnes d'âge « mûr ».

GENOU, MAIN et POIGNET, TRILOGIE DES ACCIDENTS DE SKI DE FOND

Contrairement au ski alpin, la compétition en ski nordique est peu dangereuse.

On remarque que 58 % des blessés sont des femmes.

La moyenne d'âge des fondeurs accidentés est de 31 ans, alors qu'elle n'est que de 24 ans chez les alpins.

En fond, le genou est concerné dans 27 % des cas contre 41 % des cas en ski de piste ; **la main** est concerné dans 18 % des cas contre 12 % des cas ; **le cou de pied** est concerné dans 14 % des cas contre 8 % des cas "

- Avec 10 % des localisations, le poignet est une spécificité nordique.

- L'épaule avec 10 % est plus touchée qu'en ski de piste (8 %)

- Enfin, la jambe est une spécificité alpine (10 %).

Le traumatisme du poignet est une caractéristique du ski nordique ;

La lésion de la jambe est une particularité du ski de disciplines alpines.

Les entorses du genou sont environ deux fois plus fréquentes en ski de piste qu'en ski de fond ;

Les **fractures de la jambe** sont environ trente fois plus nombreuses en ski alpin qu'en ski nordique.

On rencontre des **lésions du membre supérieur** : 20 % des lésions de ski de fond sont provoquées par des chutes sur la main et se situent au niveau de la main, du poignet et du pouce.

Etant donnée que la fragilité osseuse s'accroît avec l'âge, on observe **9 % de fractures du poignet**.

L'entorse du pouce, quant à elle, représente **6,5 % des accidents de ski de fond**. Elle peut passer inaperçue car la rupture du ligament latéral interne (LLI) ne s'accompagne pas toujours d'une gêne imposant la consultation d'urgence.

Le blessé consulte généralement pour une gêne persistante ou une perte de certaines possibilités fonctionnelles.

Pour tester le LLI, on lui demande de prendre une bouteille de un litre à pleines mains, la pouce étant placé dans un plan horizontal : l'impossibilité de soulever la bouteille traduit une atteinte des formations capsulo-ligamentaires ; elle sera confirmée par des clichés qui feront également le point sur d'éventuelles lésions osseuses.

La principale différence de la nouvelle technique ou « Skating » par rapport au ski alpin est le faible pourcentage (< 5 %) de lésions du ligament croisé antérieur.