

Prévention des blessures en cyclisme

Daisy Cloutier

Physiothérapeute

www.axophysio.com

Le cyclisme est un sport qui gagne en popularité à un rythme impressionnant au Québec. Le nombre d'événements et de clubs cyclistes est de plus en plus élevé. Tant mieux, car cela révèle une population de plus en plus active et donc, en santé. Par contre, le cyclisme est un sport très répétitif qui peut engendrer certains risques de blessures. Par prévention, la plupart des cyclistes ont évalué leurs besoins auprès des différents fournisseurs de vélo afin d'être assurés que leur monture sera bien à point pour la saison et ce, en fonction de leurs objectifs. Mais au-delà de la monture, comment s'assurer que votre corps est bel et bien préparé à votre saison de vélo ? Voici dans cet article plusieurs conseils et recommandations qui vous permettront de profiter à fond de vos sorties sur 2 roues et ainsi éviter blessures et déception.

Il existe 2 types généraux de blessures en lien avec le cyclisme : les blessures traumatiques et les blessures que l'on nomme de surutilisation.

Les blessures traumatiques sont associées à un événement précis : une chute, une collision, un faux-mouvement, etc. Il s'agit souvent d'un étirement musculaire, d'une entorse ou encore d'une fracture. Suite à une blessure traumatique, les conseils classiques s'appliquent c'est-à-dire le repos et l'application de glace. Une référence médicale est souvent nécessaire ou une référence à votre physiothérapeute afin de vous assurer d'une guérison optimale et d'un retour au sport approprié. Le meilleur conseil de prévention est aussi simple que... PRUDENCE sur les routes.

Étant donné le caractère plutôt imprévisible de ces blessures malheureuses, cet article se concentre plus particulièrement sur les blessures de surutilisation. Dans quelles circonstances sont-elles apparues et à quoi sont-elles dues ?

Définition

Une blessure de surutilisation est une douleur d'apparition progressive en lien avec une activité ou un effort trop important pour la capacité d'adaptation du corps. Elles peuvent être sous forme d'inconfort, mais peuvent devenir assez intenses pour limiter la pratique d'une activité.

Causes

Les 3 facteurs principaux en cyclisme qui jouent un rôle important dans l'apparition d'une douleur sont :

- 1- Les composantes externes :
Ajustement du vélo optimal
Équipement approprié
- 2- La biomécanique :
Technique de pédalage optimale
Souplesse musculaire adéquate
Force musculaire équilibrée
- 3- Le dosage de l'entraînement : Intensité – Durée – Fréquence

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

Assurez-vous que ces 3 facteurs soient optimisés et le risque de blessures diminuera de beaucoup. Un déficit d'un de ces facteurs peut mener à une blessure, mais surtout un changement trop rapide d'une de ces composantes sera problématique. Rappelez-vous que le corps s'adapte en fonction de l'effort qu'on lui impose. Le mot clé pour la prévention de blessure sera toujours la PROGRESSION. Tout changement dans votre entraînement ou votre positionnement devra se faire de façon PROGRESSIVE, de manière à laisser le temps à votre corps de s'ADAPTER.

Les blessures de surutilisation les plus fréquentes à vélo sont :

- Syndrome fémoro-patellaire
- Syndrome de la patte d'oie
- Syndrome de la bandelette ilio-tibiale
- Tendinopathie d'Achille
- Fasciite plantaire
- Engourdissements
- Douleur lombaire ou cervicale

Syndrome fémoro-patellaire

Définition : La patella (rotule) se situe sous le tendon du quadriceps. Elle est mobile et vient s'appuyer fermement contre le fémur lors d'une contraction de ce muscle. Cette pression peut devenir très douloureuse si la rotule n'est pas parfaitement centrée dans sa cavité.

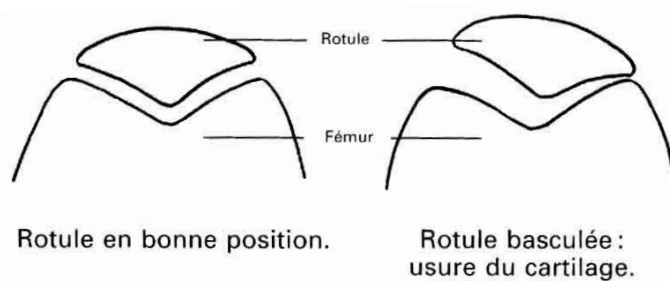


Image : www.nantes-mpr.com

Image : www.hyperweb2001.fr

Symptômes :

- Douleur au pourtour de la rotule, à l'avant du genou
- Douleur aux escaliers plus grande à la descente qu'à la montée;
- Difficulté à rester assis longtemps, les genoux fléchis;
- Au début, la douleur apparaît après l'entraînement
- Ensuite, la douleur est présente pendant l'entraînement et limite l'effort

Causes :

- Hyper-pronation des pieds
- Utilisation répétée et inadéquate du genou
- Dérèglement musculaire des membres inférieurs
- Mauvaise technique de pédalage
- Selle trop basse, trop haute, trop avancée
- Utilisation braquet trop élevé
- Cales du soulier mal ajustées

Traitement : Repos, glace, « taping » et exercices de contrôle du genou

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

Syndrome de la patte d'oie

Définition : La tendinite de la patte d'oie est une inflammation des tendons situés à la face interne du genou. Elle affecte le coureur ou le cycliste, effectuant un volume d'entraînement important.



Causes :

- Technique de pédalage inadéquate
- Intensité trop élevée durant l'entraînement
- Changement de dénivelé
- Selle trop haute
- Cales désaxées

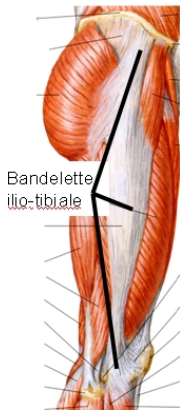
Traitement : Repos, glace, « taping » et vérification technique. Prévoir un retour progressif.

Image : www.nutri-cycles.com

Syndrome de la bandelette ilio-tibiale

Définition : Une membrane qui s'étend sur la face latérale de la cuisse, de la crête iliaque jusqu'à 2 cm en bas du genou sur le côté externe du tibia.

Son rôle est de soutenir la masse musculaire de la cuisse et de stabiliser le genou et la hanche.



Causes :

- Déséquilibre musculaire de la hanche
- Manque de souplesse dans les fessiers ou les ischio-jambiers
- Pieds plats
- Pédalage désaxé
- Dysfonction des articulations du bassin
- Surentrainement

Traitement : Repos, glace, étirement, massage, renforcement du moyen fessier

Image : www.podologie-sport-et-posture.fr

Tendinopathie d'Achille

Définition : Le tendon d'Achille agit comme un ressort ; c'est le lien entre le ventre musculaire des muscles gastrocnémiens (mollet) et le point d'attache sur le talon. Ces muscles sont sollicités lors de la phase de poussée du pédalage.



Causes :

- Surentrainement
- Technique pédalage inadéquate (trop de poussée plantaire)
- Selle trop haute
- Manque d'échauffement

Traitement : Repos, glace, étirement (avec précautions), renforcement et talonnettes

Image : www.entrainement-sportif.fr

Fasciite plantaire

Définition : Le fascia plantaire agit comme un gros ligament à la plante du pied et sert à supporter l'arche plantaire. Il est mis en tension à chaque fois que le pied est posé au sol. La fasciite plantaire se présente par une douleur à la plante du pied ou au talon. L'inflammation du fascia cause un manque de souplesse important.



Causes :

- Chaussures inadéquates ou transition trop rapide
- Manque de support dans la chaussure
- Position de la cale (désaxée, avancée ou reculée)
- Pieds plats ou creux

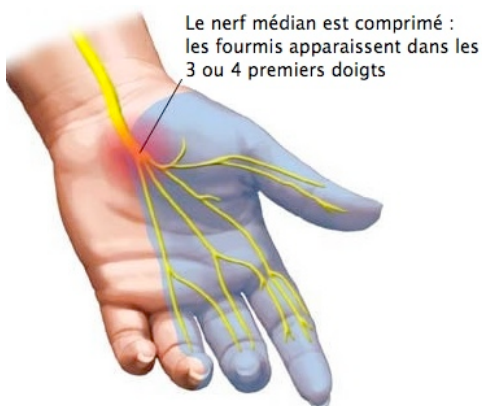
Traitement : Repos, glace, massage avec balle, support externe temporaire (orthèses, semelle, taping), éviter de marcher pieds nus, étirements

Image : www.podiatre411.com

Engourdissements

En cyclisme, la présence d'engourdissements est fréquente (mais anormale) que ce soit au niveau des pieds ou des mains. Il y a 2 origines possibles : les nerfs ou la circulation sanguine.

Les engourdissements d'origine neurale au niveau des mains peuvent être reliés à une compression d'un nerf local par exemple lors d'un syndrome du tunnel carpien; les engourdissements se situent dans les 3-4 premiers doigts. Le syndrome du canal de Guyon engendre des engourdissements des 2 derniers doigts (annulaire et auriculaire). Le nerf à l'origine des engourdissements peut aussi se trouver à distance du problème. Des engourdissements aux mains peuvent apparaître si un nerf est comprimé au niveau du cou ou encore des engourdissements aux pieds si un nerf est comprimé dans le bas du dos. Dans tous les cas, le positionnement est la composante la plus susceptible de causer ces symptômes.



Causes :

- Mauvais alignement des pieds ou mains
- Souliers ou gants attachés trop serrés
- Chaussures trop étroites
- Bas non-adaptés
- Vibrations
- Positionnement guidon et cales
- Manque de circulation - Température froide
- Antécédents d'entorse ou d'hernie cervicale ou lombaire

Traitement : Correction de posture, ajustement du vélo et de l'équipement

Image : <http://www.chirurgiemain.fr>

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

Douleur lombaire ou cervicale

Lors d'apparition de douleur cervicale ou lombaire à vélo, le coupable est pour la grande majorité le POSITIONNEMENT sur le vélo. Sinon la technique de pédalage devra être évaluée afin de s'assurer de la stabilité de ces articulations à l'effort.

- Causes :**
- Posture inadéquate
 - Faiblesse ou manque d'endurance musculaire
 - Faiblesse des stabilisateurs du tronc
 - Manque de souplesse (petit pectoral, ischio-jambiers, etc.)
 - Ajustement du vélo (largeur et hauteur du guidon, largeur et hauteur de la selle, inclinaison de la selle, etc.)
 - Fragilité cervicale ou lombaire causée par un antécédent de blessure (entorse, hernie, accident voiture, etc.)

Traitement : Programme d'exercice de stabilisation du tronc, évaluation et correction de la posture à vélo et de la technique de pédalage.

En conclusion, si à la lecture de ces lignes vous avez des questions ou des appréhensions, référez-vous à des professionnels qualifiés. Un fournisseur de vélo spécialisé peut faire une évaluation de votre posture alors qu'un entraîneur sportif peut faire le suivi de votre programme d'entraînement et vous assurer une progression sécuritaire, mais surtout efficace. Si une blessure persiste malgré tous vos ajustements et précautions, votre physiothérapeute peut vous aider pour tout problème ou douleur, qu'elle soit légère ou très prononcée. La prise en charge rapide du problème évite les risques d'aggravation des symptômes.

En vous souhaitant la plus belle des saisons de vélo et au plaisir de se croiser sur les routes !

Daisy Cloutier
Physiothérapeute
Axo physio Ancienne-Lorette
daisy.cloutier@hotmail.com
Tous droits réservés



À propos de :

Daisy Cloutier, Physiothérapeute

Bachelière en physiothérapie de l'Université Laval à Québec, Daisy pratique depuis le tout début en clinique privée avec une clientèle orthopédique au sein du groupe Axo Physio. Elle est copropriétaire de la plus récente clinique Axo Physio, située à l'Ancienne-Lorette. Depuis le début de sa carrière, Daisy est passionnée par son travail et poursuit sa formation continue en thérapie manuelle orthopédique auprès de l'AQPMO, lui permettant d'offrir à une large clientèle des traitements à la hauteur des nouvelles avancées dans le domaine de la physiothérapie. Daisy est une grande sportive et pratique régulièrement plusieurs sports dont la natation, le vélo et la course à pied. Cycliste aguerrie et expérimentée, elle possède les connaissances afin de venir en aide aux sportifs de tout genre. Elle travaille aussi avec une clientèle pédiatrique pour le traitement et la prévention des torticolis et des troubles de développement moteurs légers.

Daisy possède une énergie et un sourire contagieux qui sauront vous mettre en confiance. Sa passion pour son métier se fait sentir par son approche axée sur les besoins et les objectifs de ses clients.