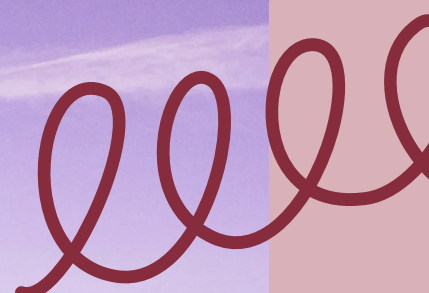


# LES SPORTS D'HIVER



MANON ESPINOSA OSTÉOPATHE D.O.

**CHERS SKIEURS D'ICI ET  
D'AILLEURS,**

**VOUS PARTEZ SKIER : ET SI VOUS  
CONSULTIEZ UN OSTÉOPATHE ?**



Chaque année, les stations de sports d'hiver voient de plus en plus de visiteurs chausser les skis et arpenter la montagne.

## L'OSTEOPATHIE EN PRÉVENTION :

L'intervention de **l'ostéopathe** avant la saison de ski sera **utile sur différents points**. Au cours de la consultation de bilan, il s'assurera du **fonctionnement mécanique optimal** de votre corps et en modifier les troubles fonctionnels présents.

De plus l'ostéopathe sera en mesure de **vous conseiller** sur la meilleure façon d'aborder ces temps sportifs intenses, de vous **proposer des exercices** ou **attitudes** à observer pour limiter les risques d'apparition des blessures.



## L'OSTEOPATHIE APRÈS COUP ?

Les **sports d'hiver** sont des **pratiques physiques** bien **particulières** par rapport aux sports que l'on connaît en plaine le reste de l'année. Ces sports de montagnes entraînent des **torsions peu habituelles** sur les articulations et sollicitent énormément les muscles. Même un sportif régulier n'a pas pour habitude de faire du sport plusieurs heures par jour et ce, toute une semaine ! Il a été mesuré qu'**après une seule journée** de ski, la **force musculaire** des cuisses avait déjà significativement diminuée (Haslinger et al., 2019), phénomène **entraînant donc une baisse de réactivité et de lucidité physique** au fur et à mesure du temps de pratique pouvant augmenter le risque de chutes. **Après votre séjour** si nécessaire, une **consultation d'ostéopathie** pourra vous aider à **mieux récupérer** de ces efforts intenses et **s'assurer qu'aucune conséquence** des chutes et petites blessures ne pourra entraver la poursuite de votre activité habituelle.



## SNOW/SKI : LES DIFFÉRENCES :

Les **blessures** apparaissent surtout **lors des chutes** ou **des collisions** et de ce fait, la zone la plus souvent touchée chez le **skieur** est le **genou**, avec des **entorses** plus ou moins graves pouvant aller jusqu'à la **rupture des ligaments**. Dans le classement viennent ensuite les **pouces et les épaules** (Davey et al., 2019). Chez le **snowboarder** qui lui, n'a pas de bâtons, les mécanismes de chutes sont différents et ce sont les **membres supérieurs (poignets, coudes, épaules)** qui sont les plus souvent blessés, ainsi que les **chevilles** (Young, Niedfelt, 1999).



# COMMENT PRÉVENIR ?

Peuvent être classés en **5** groupes les **outils de prévention contre les blessures** :

- les équipements
- l'éducation et la connaissance
- la conscience de l'environnement et comportement
- l'expérience
- l'implication d'un tiers (Hébert-Losier, Holmberg, 2013).

Les études sur le sujet ont pu mettre en évidence qu'il existait **certains facteurs de risques physiques** notamment le **manque de force** et de **maintien de la sangle abdominale** (Spörri et al., 2017). De même, la fragilité de **l'équilibre**, de **la stabilité** et de **l'agilité** des **membres inférieurs** sont des facteurs de risques de blessures significatifs chez le skieur (Wang et al., 2022).



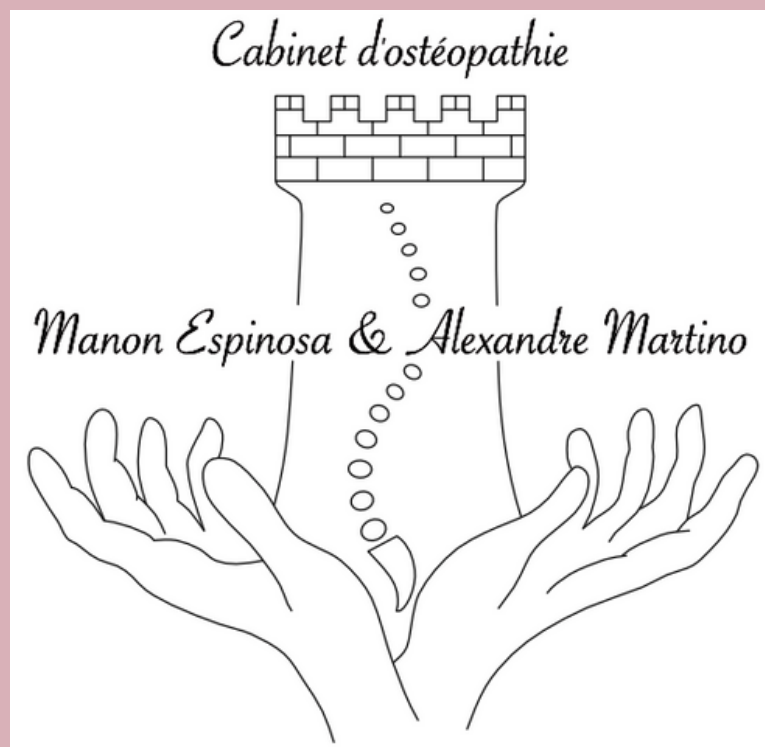
## LE BILAN ?

Choisissez bien **vos équipements** selon votre **niveau** de pratique, n'oubliez pas **les protections**, ayez un **comportement responsable** sur les pistes et prenez conseil auprès des professionnels sur place pour bien pratiquer ! Niveau santé, **préparez vous avant le départ, échauffez vous bien** avant d'attaquer vos journées de glisse et **consultez vos professionnels de la santé dont votre ostéopathe avant et/ou après** le séjour pour éviter tout désagréments !





**Au plaisir de pouvoir vous recevoir  
petits et grands,  
au 637 Boulevard Léon Sauvan,  
06690 Tourrette-Levens**



**Contacts : Manon Espinosa : 06.40.50.88.29 &  
Alexandre Martino : 07.62.31.98.78  
osteو.tourrettelevens@gmail.com**

