



Le basketteur d'Union Neuchâtel Bryan Colon effectue un test isocinétique sous l'œil du physiothérapeute Christophe Fleury. DAVID MARCHON

Un allié pour la rééducation et la prévention

Après le genou, l'hôpital de la Providence, à Neuchâtel, s'apprête à réaliser des tests isocinétiques sur l'épaule pour mesurer les déséquilibres musculaires. Un examen utilisé en prévention et en réadaptation.

PAR BRIGITTE REBETZ

Selon l'Office fédéral du sport, il se produit chaque année en Suisse, près de 300 000 accidents liés à la pratique sportive. Ce décompte révèle que le football et le ski concentrent le plus grand nombre de blessures. La rupture des ligaments croisés antérieurs du genou concerne tout particulièrement ces deux sports. La rééducation qui en découle est longue, de l'ordre de neuf à douze mois. Et avant de reprendre le sport, il est important de s'assurer que l'articulation lésée a complètement récupéré. S'il reste un déficit de force musculaire (quadriceps et/ou ischio-jambiers), le risque de récurrence est important.

Pour pouvoir mesurer la force des muscles de façon objective, et cas échéant détecter un déséquilibre, le Service de physiothérapie de l'hôpital de la Providence, à Neuchâtel, réalise depuis près de trois ans des tests isocinétiques sur les patients opérés du ligament croisé antérieur ou souffrant d'autres lésions du ge-

nou. Dès cet automne, ces examens seront également réalisés sur l'épaule. Cette articulation est particulièrement mise à contribution dans les sports où les bras font des mouvements d'«armer» et de lancer, vers le haut et vers l'arrière (volley-ball, basket-ball, natation, handball, tennis, hockey...) mais également dans les métiers où l'on travaille avec les mains surélevées (peintres, électriciens, maçons, coiffeurs...) Une sur-sollicitation peut occasionner un mauvais ratio entre les muscles, une atteinte des tendons de la coiffe des rotateurs (tendinopathie, voire rupture), un conflit d'épaule ou encore une micro-instabilité. Pour effectuer les tests isocinétiques, les physiothérapeutes utilisent un appareil semblable à un engin de fitness, mais équipé d'un dynamomètre et relié à un ordinateur. Le patient s'y installe en position assise et fait travailler son genou ou son épaule à vitesse constante, au gré de ses capacités et au maximum de ses possibilités: la machine

adapte la résistance à la puissance musculaire de l'utilisateur et s'interrompt quand celui-ci s'arrête. Après un petit échauffement, le test dure 30 minutes.

Comparaisons chiffrées

«Le but premier est d'évaluer la force musculaire en la quantifiant avec précision. Comme l'appareil est connecté à un ordinateur, il nous fournit des courbes et des données que nous pouvons analyser dans le détail et qui feront l'objet d'un rapport. Ainsi, les zones musculaires les plus faibles sont cartographiées», explique le physiothérapeute en chef Christophe Fleury. «Le test isocinétique nous permet d'effectuer des comparaisons chiffrées, pour voir notamment s'il y a une différence entre le genou (ou l'épaule) sain et celui qui a été lésé. S'il y a une différence de 20% par exemple, on continue avec la rééducation. Cela permet également de calculer le ratio entre les muscles d'une même articulation afin de détecter les dysbalances musculaires.»

Nous sommes toujours plus sportifs

Il ressort du rapport «Sport suisse 2020» que les Suisses sont toujours plus sportifs. Rédigé sur la base d'une enquête menée par l'Office fédéral du sport, la Suva et d'autres entités fédérales, il révèle que la part de la population qui pratique du sport plusieurs fois par semaine, avec au minimum 3 heures d'activités hebdomadaires, est passée de 44% à 51% en six ans (2014-2020). Cette tendance, amorcée au milieu des années 1990, se poursuit et s'accélère.

Dans le même temps, le nombre de non-sportifs a fortement régressé, passant de 26% à 16%. Autre bonne nouvelle, les accidents liés au sport n'ont pratiquement pas augmenté durant cette période (+0,5%). L'enquête indique que «dans deux cas sur trois, il s'agit d'accidents survenus soudainement» et qu'«une blessure sportive sur cinq est chronique ou la conséquence d'une blessure antérieure», proportion qui est restée constante. Elle conclut que les deux tiers des accidents liés au sport sont des cas légers.

Le physiothérapeute précise que ces informations s'avèrent particulièrement utiles en phase postopératoire, pour faire le point sur le niveau de récupération d'un patient qui pratique du sport, y compris en amateur. «Un sportif occasionnel non encadré par un préparateur sportif quand il recommence les entraînements doit faire attention à ne pas s'exposer à une récurrence: reprendre en étant déconditionné augmente le risque de blessure.»

Dysbalance musculaire

«C'est un test qui nous est utile quand on soupçonne une dys-

balance musculaire ou qu'un patient souffre de douleurs à l'épaule qui pourraient être créées par une micro-instabilité», illustre le Dr Adrien Schwitzguébel, médecin du sport. En termes d'indications, il mentionne le diagnostic des phénomènes de surcharge liés à la pratique sportive et la rééducation de ces pathologies ou dans la phase tardive postopératoire. Concrètement, l'appareil peut servir à orienter les séances de physio dans le cadre d'un programme de réhabilitation. «Nous savons ainsi exactement ce qu'il faut travailler», résume la physiothérapeute Daniela Cutro.

«Le but premier est d'évaluer la force musculaire en la quantifiant avec précision.»

CHRISTOPHE FLEURY
PHYSIOTHÉRAPEUTE EN CHEF

300 000

accidents annuels sont liés à la pratique sportive en Suisse, selon l'Office fédéral du sport.