Un centre multidisciplinaire dédié à la médecine du sport

Une mauvaise réception durant son dernier match de basket-ball, un mal de genou inexpliqué, le besoin d'adapter son alimentation à son plan d'entraînement ou encore un test de performance à réaliser. Pour tous les sportifs, amateurs ou professionnels, le Centre de médecine du sport de La Providence à Neuchâtel propose une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire.

Football, judo, gymnastique, course à pied ou encore volleyball … La liste est longue mais le constat implacable : la pratique du sport se démocratise en Suisse depuis de nombreuses années. Et avec elle ce sont aussi plus d'accidents sportifs que l'on constate.
Au Centre de médecine du sport de La Providence à Neuchâtel, on soigne les sportifs. Mais pas que. Grâce à une équipe pluridisciplinaire de médecins et de thérapeutes, les sportifs, en plus d'être pris en charge pour leurs problématiques physiques, peuvent aussi être pris en charge en diététique ou en psychologique sportive. Et accompagnés dans leurs performances.

Prise en charge personnalisée

Lorsqu'un sportif décide de consulter au sein du Centre de médecine du sport, que ce soit pour une blessure physique ou psychique liée à sa pratique ou pour une thématique en lien avec la performance, il bénéficie d'une prise en charge personnalisée, qui commencera toujours par un rendez-vous avec le médecin du sport. Derrière, si cette seule consultation ne suffit pas, un plan de traitement est ensuite mis en place. Peuvent être proposés, de la physiothérapie classique ou de la physiothérapie du sport, un traitement de la douleur, des tests de performance ou de la préparation physique, un rendez-vous avec une psychologue du sport ou encore une diététicienne spécialisée en nutrition sportive. Ce panel de spécialités permet de trouver LA bonne prise en charge pour un sportif, quel que soit son âge ou son niveau, et coordonner sa guérison ou le règlement de sa problématique.
Et quand la blessure est trop grave et que la chirurgie s'impose, les médecins du sport peuvent compter sur l'excellence des chirurgiens orthopédistes de l'Hôpital, qui travaillent aussi en étroite collaboration avec l'équipe du Centre de médecine du sport.

« Medical Base Approved by Swiss Olympic »

Le Centre de médecine du sport de La Providence s'est porté candidat au prochain cycle de certification « Medical Base Approved by Swiss Olympic ». Une reconnaissance qui permet de répondre à des exigences élevées, et adaptées aux sportifs de haut niveau, mais aussi aux sportifs amateurs ou en devenir. Cet objectif de labélisation challenge ses équipes chaque jour pour faire preuve d'un professionnalisme et d'une exigence sans faille.

En outre, les médecins et thérapeutes du Centre de médecine du sport de Providence officient auprès de plusieurs clubs d'élite, associations et fédérations sportives. Ils suivent notamment les joueurs de football de Neuchâtel Xamax FCS, les judokas du Judo-Club Cortaillod, les hockeyeuses de Neuchâtel Hockey Academy, les karatékas neuchâtelois ainsi que des athlètes de Swiss Ski.
L'avantage d'un tel centre pour les sportifs, amateurs ou professionnels, reste la prise en charge globale qu'il propose, sans avoir à voguer de médecin à médecin ou de spécialiste à spécialiste, au risque de perdre du temps, de l'énergie, et de ne pas identifier précisément l'entièreté de sa problématique. Le patient est au centre de toutes les attentions et ce sont les médecins et thérapeutes qui vont échanger entre eux pour trouver le bon diagnostic et proposer un traitement adapté, pour que le plaisir, l'efficacité et la performance restent la priorité.

Conseils du Dr Adrien Schwitzguébel pour une reprise du sport en douceur

Le Dr Schwitzguébel est spécialiste FMH en médecine physique et réadaptation, spécialiste en médecine du sport SEMS et spécialiste en échographie de l'appareil locomoteur SGUM.

Après une longue pause ou lors de la reprise d'une activité physique, la remise au sport doit être progressive afin d'éviter les blessures. Il s'agit de planifier le retour à l'effort, car lorsque l'on arrête le sport, la masse musculaire diminue après quelques semaines de pause déjà. Notre corps a ses habitudes. Après deux mois sans entraînement ou en mode très réduit, il n'est plus formaté pour le sport. Il est donc très important que la reprise se fasse progressivement, cela permettra aussi d'éviter que d'anciennes blessures ne se réveillent. Un préparateur physique est aussi parfois indiqué, pour les sportifs d'élite notamment, afin de prévenir les blessures et retrouver son niveau.
S'il est parfois le parent pauvre d'un entraînement, l'échauffement n'en reste pas moins capital pour minimiser les risques de blessures. Associé au renforcement musculaire et au stretching, il permettra à tous les amateurs de sport de voir leurs performances augmenter, sans se blesser. Après une longue pause, un check-up peut aussi être recommandé auprès de son généraliste ou d'un médecin du sport.
Finalement, l'un des mots d'ordre d'une reprise réussie, c'est de varier les plaisirs. Cela permet de ne pas surcharger nos articulations et de faire travailler tous les groupes musculaires en associant des efforts plus cardio et du renforcement.
Quelles sont les blessures les plus courantes observées par le médecin du sport ? Il s'agit des affections touchant les tendons, les muscles ou les ligaments.
Le claquage figure au palmarès des accidents musculaires, puisqu'il s'agit d'une déchirure provoquée par un grand effort ou un choc. Une échographie permet de mesurer l'ampleur de la blessure. Une prise en charge rapide et précoce par un médecin du sport ou un physiothérapeute du sport, associé à une bonne alimentation et hydratation permet d'avoir un meilleur diagnostic et une guérison plus rapide, qui peut aller d'un peu plus d'une semaine à six semaines.

UN SERVICE MULTI-DISCIPLINAIRE DEDIE A TOUS LES SPORTIFS

Un Centre de médecine du sport dédié à tous les sportifs, débutants, confirmés ou athlètes de haut niveau avec une équipe multidisciplinaire, qui propose une prise en charge globale de toutes les problématiques liées au sport.

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER
Centre de médecine du sport
Faubourg de l'Hôpital 81
2000 Neuchâtel
+41 32 720 30 46 • www.centre-medecine-du-sport-providence.ch