

LES CERVICALGIES

Auteurs

Brice Canot, Hugo Maciejewski

Introduction

Cette pathologie se caractérise par des douleurs plus ou moins aiguës au niveau du cou (cervicales). À ce jour, la cervicalgie n'a fait l'objet d'aucune étude approfondie chez les rameurs. Alors qu'en est-il de cette pathologie chez les rameurs, notamment ceux pratiquant en « loisir » et dans le cadre du programme « aviron santé » ?

Résultats

De manière assez surprenante, l'apparition des cervicalgies a été relativement fréquente chez les rameurs de notre étude puisque 17,3 % des participants ont affirmé en avoir souffert.

La taille a semblé être un facteur susceptible d'accentuer la survenue de cette pathologie ; dans notre étude, les rameurs de grande taille ont présenté un risque plus marqué d'être touchés. D'un point de vue mécanique, le fait de disposer d'une grande taille exerce des tensions supplémentaires sur les chaînes postérieures (dont font partie les cervicales) par effet de levier. Ces contraintes supplémentaires peuvent altérer la capacité du rameur à maintenir correctement sa posture si ce dernier ne dispose pas d'un renforcement adéquat des muscles de la chaîne abdominales et lombaires. Ce premier résultat suggère donc qu'un travail de « gainage » s'avère d'autant plus nécessaire que le rameur sera grand.

Nos résultats démontrent également que les rameurs les plus âgés ont présenté un risque plus limité d'être sujets aux douleurs cervicales. Ce résultat est surprenant puisqu'il va à l'encontre des observations faites par de nombreuses études qui soulignent très clairement une recrudescence des cervicalgies chez les personnes les plus âgées. Lorsque l'aviron est pratiqué correctement et de façon adaptée, cette activité présente des atouts indéniables dans le renforcement musculaire de la chaîne dorsale. Une hypothèse pour expliquer l'apparition limitée des cervicalgies chez les rameurs les plus âgés pourrait tenir dans l'entretien musculaire des chaînes dorsales, et par voie de conséquence des chaînes cervicales, associé à une pratique sanitaire de l'aviron. Cette hypothèse est confortée par nos résultats qui montrent que les rameurs pratiquant en « loisir » et dans le cadre du programme « aviron santé » ont été moins sujets aux cervicalgies.

Enfin, il est intéressant de souligner que les hommes ont été moins touchés par cette pathologie que les femmes ; nous suspectons que l'anatomie de la colonne vertébrale des rameurs serait plus à même de jouer leur rôle de maintien que celle des rameuses.

Conclusion

Peu étudiées chez les rameurs, les cervicalgies semblent pourtant relativement fréquentes (17,3%). Notre étude montre très clairement que :

- les rameurs les plus grands sont susceptibles d'être plus facilement sujet à cette pathologie, ce qui justifie chez eux un renforcement musculaire accru des muscles du thorax, des lombaires et des abdominaux ;

- la pratique de l'aviron présente des effets bénéfiques significatifs pour les rameurs les plus âgés et pour ceux pratiquants en « loisir » et dans le cadre du programme « aviron santé ». Ce constat est un argument fort pour conseiller (et même ne pas déconseiller) une pratique adaptée de l'aviron chez les sujets âgés.

Remerciements

Les auteurs remercient les docteurs Jean-Luc Grillon (parrain du programme Aviron santé), Frédéric Maton (médecin des équipes de France) et Michel Brignot (médecin de la ligue de Franche-Comté) de leur conseils avisés.