

VULGARISATION DES PATHOLOGIES

Préambule

Soucieuse d'améliorer la prévention des blessures et le suivi de ses licenciés, la Fédération Française d'Aviron a entrepris une vaste étude épidémiologique sur les pathologies susceptibles d'affecter les rameurs. Vous avez été près de 4600 à répondre à notre enquête menée au cours de l'été 2015 et nous vous en remercions. Désormais, nous souhaitons vous faire part régulièrement des résultats les plus significatifs sous forme de brefs focus. Après vous avoir communiqué les résultats concernant les cervicalgies et les lombalgies, nous vous proposons d'aborder les épicondylites.

LES ÉPICONDYLITES LATÉRALES

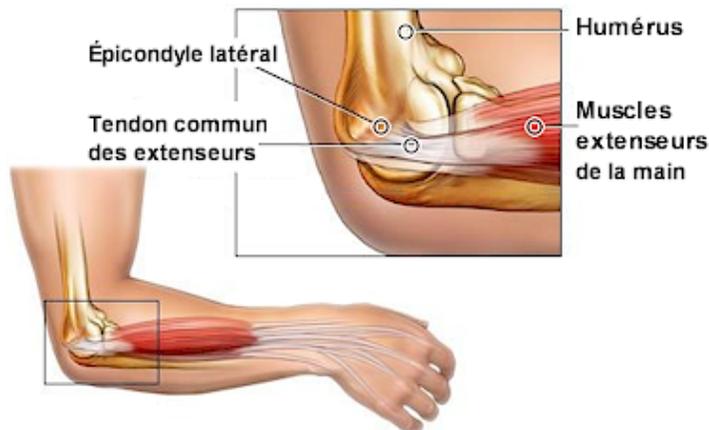
Auteurs : Brice Canot, Hugo Maciejewski

Introduction

L'épicondylite latérale (pour la distinguer de l'épicondylite médiale) est une forme de tendinite qui se manifeste par une inflammation du tendon de la face externe du coude (Figure 1). La survenue de cette pathologie peut être attribuée à :

- une forte pression des mains sur les poignées des avirons,
- un mouvement brusque et répété d'extension des poignets.

Bien que cette pathologie soit connue pour être relativement fréquente chez les rameurs de haut niveau, les caractéristiques de sa survenue laissent à penser qu'elle pourrait également être présente chez les autres pratiquants.



Résultats

Les résultats recueillis dans notre étude révèlent qu'environ 11% des pratiquants (compétition, loisir et aviron santé) ont signalé avoir souffert d'une épicondylite au cours de leur saison. Cette fréquence d'apparition est comparable à celle reportée par de précédentes études.

Les rameurs de compétitions et une mauvaise hydratation

En accord avec la littérature, nous avons mis en évidence une relation directe entre le kilométrage

effectué par les rameurs et la fréquence d'apparition de la pathologie. Ainsi, les rameurs les plus entraînés – ou ceux présentant le plus de kilomètres – sont les plus sujets à cette pathologie. Nous suspectons que la répétition accrue des gestes générateurs de cette pathologie (voir introduction) puisse expliquer, en grande partie, son apparition.

Il est aujourd'hui largement admis qu'un état de déshydratation répété lors d'entraînements prolongés peut fragiliser le tissu tendineux et favoriser l'apparition de tendinites. Dans ces conditions, le mauvais état d'hydratation généralement observé chez les rameurs à l'issue de leur entraînement prolongé pourrait accentuer la fréquence de sa survenue. Une hydratation adaptée avant, pendant et après chaque entraînement constitue donc un moyen simple de prévenir son apparition.

Les palettes Mâcon vs hachoirs

Dans notre étude, les pratiquants ont précisé le type de palettes (Mâcon vs. hache) qu'ils utilisaient préférentiellement. Les résultats obtenus mettent clairement en évidence que les rameurs utilisant davantage les palettes hachoir présentent une fréquence d'apparition de l'épicondylite latérale significativement supérieure à ceux utilisant les palettes Mâcon. Comme nous l'avons précisé en introduction, l'un des facteurs favorisant l'apparition de cette pathologie est le mouvement d'extension des poignets. D'un point de vue mécanique, la forme particulière des palettes hachoir présente un intérêt à la prise d'eau, car elle réduit la durée nécessaire pour « caler » le coup d'aviron. En revanche, la forme constitue un inconvénient lors de la phase de dégagé puisqu'elle nécessite un effort supplémentaire de la part du rameur pour extraire ses palettes de l'eau et les mettre à plat sur l'eau en comparaison à des palettes Mâcon. Cet effort supplémentaire est assuré par les muscles épicondyliens, qui se voient donc suractivés. Ce résultat présente un intérêt majeur dans le choix des palettes, en particulier chez les rameurs débutants chez lesquels les facteurs générateurs d'épicondylite – notamment une crispation sur les poignées et des mouvements brusques d'extension des poignets – sont régulièrement observés. Chez ces rameurs, l'utilisation de palettes Mâcon semble donc présenter un double intérêt :

- pédagogique en consolidant certains éléments techniques essentiels au coup d'aviron (prise d'eau et dégagé),
- de nature prophylaxie en préservant l'intégrité physique des rameurs.

On peut noter que l'usage des palettes Mâcon peut également s'avérer particulièrement intéressant pour les rameurs de compétition qui reprennent une pratique de l'aviron à la suite d'une épicondylite (retour de blessures) ou chez les pratiquants plus à risque à l'apparition de tendinopathies.

Les pratiques sur l'eau (en mer ou sur eau douce)

Nos résultats montrent que l'apparition de cette pathologie est aussi fréquente chez les pratiquants en mer qu'en eau douce. Ceci suggère donc que ces deux pratiques (en mer et en eau douce) favorisent la survenue des épicondylites. Pour autant, il semblerait que leurs origines soient légèrement différentes. Ainsi, la pratique en eau douce, qui se caractérise le plus souvent par de longues sessions d'exercice en ligne droite, favoriserait les mouvements répétitifs susceptibles d'augmenter la sollicitation des muscles s'insérant sur l'épicondyle. Des réglages de levier trop dure généralement observés sur les embarcations de rivière peuvent également être avancés. En revanche, les spécificités de la pratique en mer (vent, vague, courant) nécessitent un maintien accru des poignets (qui peut être accentué par des poignées d'aviron trop petites) et une rééquilibration perpétuelle de l'embarcation sollicitant de ce fait

ces mêmes muscles. Cette hyper-sollicitation peut être accentuée par la masse plus élevée des embarcations de mer. Il est enfin intéressant de noter que les pratiquants utilisant davantage la machine à ramer sont moins sujets aux épicondylites ; le fait que les pratiquants assidus de l'ergomètre aviron présentent un risque réduit d'apparition de la pathologie tend donc à confirmer le lien d'existant entre les spécificités du bateau et l'apparition de cette pathologie.

L'âge

Les précédentes études chez les rameurs ne s'intéressaient qu'aux rameurs de haut niveau, l'âge n'était jamais évoqué. Nous avons retrouvé une relation importante entre l'âge du rameur et la survenue des épicondylites qui pourrait s'expliquer par une plus grande fragilité des tendons avec l'âge. Il convient donc de présenter des mesures de précautions chez ces rameurs en favorisant, par exemple, l'hydratation et/ou l'utilisation de pelle Mâcon.

Conclusion

Nos résultats corroborent ceux de précédentes études à savoir que l'épicondylite est fréquente chez les rameurs. Cette tendinite étant potentiellement invalidante dans la vie quotidienne, il apparaît donc essentiel de mettre en œuvre tous les moyens possibles pour éviter sa survenue lors de la pratique de l'aviron. Ainsi, il est possible par exemple de favoriser l'usage des pelles Mâcons ou la pratique de la machine à ramer chez les rameurs sujets à cette pathologie, moins expérimentés ou plus âgés. Il est également important de souligner qu'une hydratation pré, per et post entraînement de qualité limite (comme c'est le cas pour la plupart des tendinites) la survenue de l'épicondylite.

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.