Approche bibliographique de la santé de l'athlète cavalier

S. Biau[1], R. Brunet[2],Y. Roquelaure[2]

[1]*ENE-IFCE, Terrefort, BP207 49411 Saumur Cedex*
[2] L.E.E.S.T. Faculté de Médecine. Rue Haute de Reculée. 49045 ANGERS Cedex 01.

- **2ème rang des activités entrainant des lésions graves**
- **Population à risque: femmes,** en lien avec ce sport majoritairement pratiqué par des femmes**, de moins de 35 ans,** en lien avec une pratique plus féminine chez les jeunes et plus masculine chez les professionnels plus âgés.
- Taux d'incidence: 1069/100000 licenciés (FFE, 2006); 2.7/1000 participants aux concours (FEI, 2008)

D'un point de vue accidentologie (à cheval et à coté du cheval)

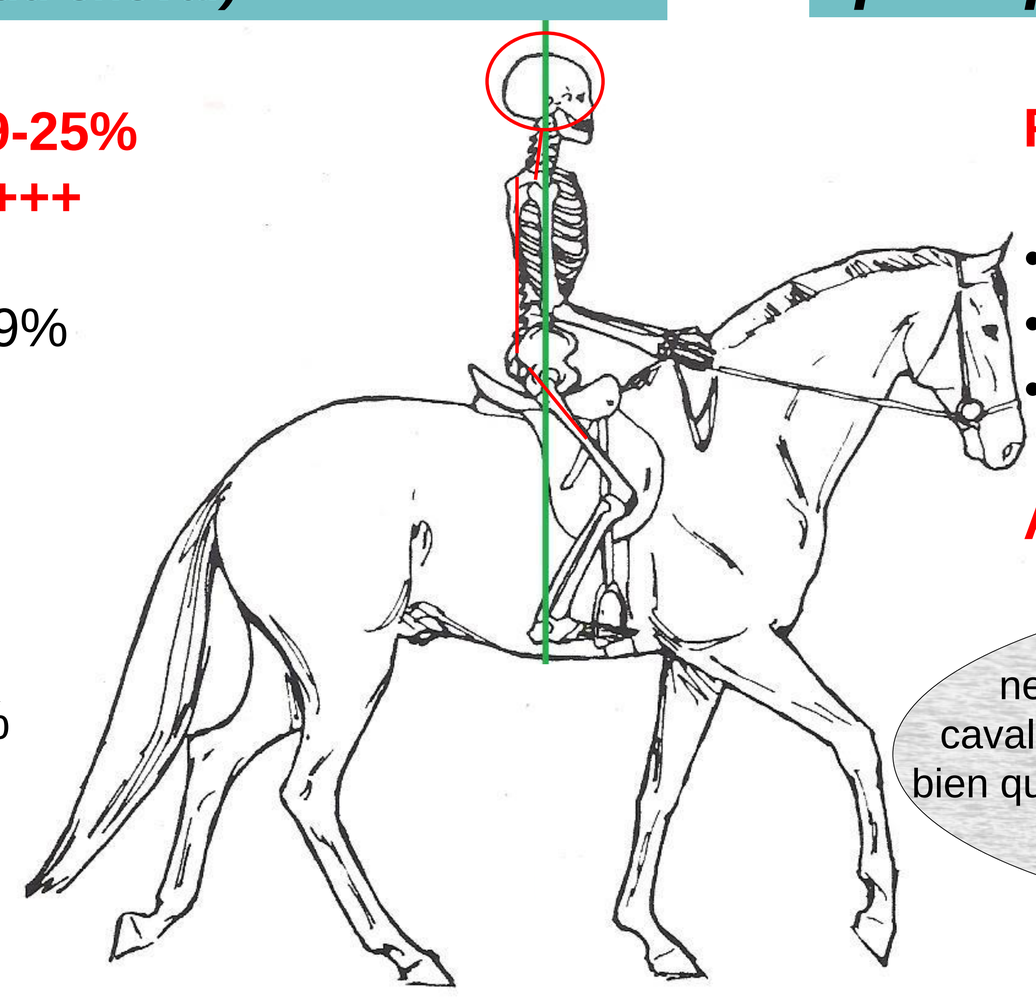
Tête et cou: 19-25% avec récidive +++

mb sup: 22 à 39%

Rachis:8-13%

Pelvis: 2-8%

Mb inf.: 17-20%



Sur le plan des pathologies liées à une pratique quotidienne sans accident...

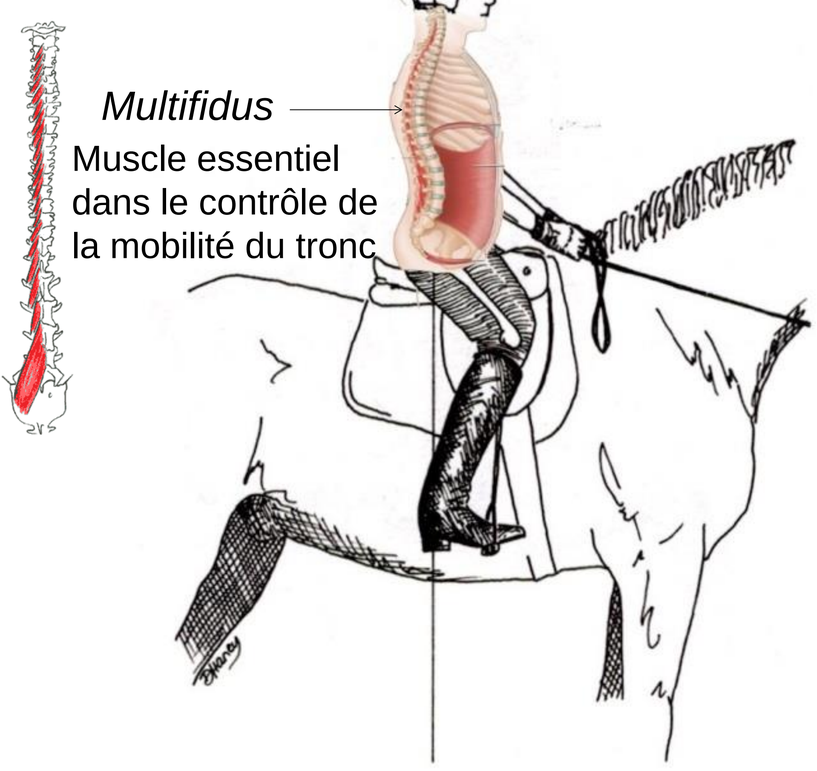
Rachialgies : id population générale

- 72.5% de cavaliers de compétition,
- sans effet intensité et discipline (Kraft, 2007)
- **Non invalidante** pendant l'activité.

Adducteurs: tendinite, contracture…(Favory, 2011).

Les résultats d'IRM de 58 cavaliers élites ne font pas le lien entre les douleurs lombaires (88% des cavaliers) et des dégénérescences de disques intervertébraux bien que la **fréquence de ces dégénérescences** soit plus élevée chez les cavaliers de dressage. (Kraft, 2013)

A propos des lombalgies…



- Très fréquentes quelque soit le sport
- Liée à une force excessive, fatigue, microtraumatismes répétés
- Perte de tonicité et d'endurance des muscles spinaux qui redressent, tournent et inclinent le tronc (ex.: multifidus)
- Altération de la réponse motrice: le temps de réponse musculaire est plus long
- Perte de stabilité des régions lombaire et pelvienne
- Trois fois plus de risque de blessure après un épisode lombalgique même résolu

→ Modification du geste, diminution de la performance

Conclusion

Au travers de la littérature, il est raisonnable de supposer qu'un épisode lombalgique aurait des répercussions sur la performance et la carrière du cavalier même si la douleur a disparu. Une bonne connaissance des facteurs de risque associée à une pratique régulière de renforcement musculaire global et des étirements contribuerait à prévenir la lombalgie ainsi que les myalgies et tendinopathies des adducteurs.