

## **Communiqué de presse**

### **Les conseils des chiropraticiens suisses Skieurs, ménégez votre colonne vertébrale!**

**Berne, 23 février 2016 – Le plaisir de skier, cet hiver, doit composer avec des pentes trop souvent peu neigeuses, ou enneigées artificiellement, et des températures qui jouent au yoyo. Ces fortes variations de conditions sont un défi permanent pour les skieurs. Et aussi pour leur appareil locomoteur. Les pistes ramollies en particulier imposent des contraintes accrues aux genoux et à la colonne vertébrale.**

Les conditions sont rarement idéales pour les skieurs cette saison. Aux niveaux inférieurs, la neige artificielle est souvent dure le matin. Pas grand problème sur une piste fraîchement préparée. Mais l'ensoleillement et le foehn peuvent ensuite provoquer des amas de neige qui ont pour effet de ralentir la descente de manière inattendue avec pour conséquence d'importants effets de levier sur l'appareil locomoteur, en particulier sur les genoux et la colonne vertébrale. De telles irrégularités de la couche neigeuse, qu'elles soient en creux ou en bosses, sont souvent difficiles à percevoir par mauvaise visibilité. Le risque de choc inattendu s'en trouve augmenté, et donc aussi celui des conséquences douloureuses que peuvent avoir une chute ou un faux mouvement pour le dos et les articulations – jusqu'à la fracture. C'est pourquoi le Dr Marco Vogelsang, chiropraticien établi à Zürich, conseille la prudence : «Les skis de carving modernes permettent des vitesses de descente et des virages serrés qui procurent évidemment beaucoup de plaisir. Par mauvaises conditions de neige ou de visibilité, il faut pourtant ralentir le rythme, pour ménager ses genoux et sa colonne vertébrale.».

#### **Musculature du dos renforcée, équilibre favorisé**

Le ski favorise la musculature du dos et des jambes, grâce à la coordination des mouvements. Les mouvements de rotation modérés, contrôlés du torse entraînent sa musculature. C'est aussi un bon exercice d'équilibre. Autant d'atouts que les skieuses et les skieurs, même d'un certain âge, peuvent mettre à profit dans leur vie quotidienne.

#### **Se tenir droit pour soulager la colonne vertébrale**

Les positions fortement inclinées du tronc, ou accroupie pour la descente impliquent une sollicitation accrue de la colonne vertébrale. Foncer sur une piste bosselée, sauter à plat, faire de longues descentes en position de l'œuf imposent aussi de fortes contraintes. C'est à éviter si on a déjà des maux de dos. En revanche, skier en se tenant plus droit est recommandable,

car le dos est alors nettement moins malmené, grâce à une utilisation optimale de l'effet de suspension des jambes,

### **Echauffement et entraînement**

Un échauffement est la meilleure manière d'entamer une journée de ski. Marco Vogelsang constate : «Beaucoup rechignent à commencer par quelques poussées sur les bâtons et quelques pas glissés sur un court tronçon. C'est pourtant le meilleur échauffement pour se préparer à la piste.». Une bonne préparation au ski ne demande pas un long entraînement. S'accroupir dos au mur, sautiller d'une jambe sur l'autre, fléchir les genoux ou se balancer sur une jambe en fermant les yeux sont des exercices simples qui peuvent s'inscrire dans l'activité quotidienne sans exiger beaucoup de temps.

Le présent communiqué fait partie d'une série de conseils diffusés occasionnellement par les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses pour une meilleure prise en compte des contraintes, souvent sous-estimées, imposées à notre appareil locomoteur. On peut éviter bien des lésions, ainsi que leurs traitements fastidieux et coûteux, par un comportement adéquat, respectueux de notre organisme.

La chiropratique, l'une des cinq professions médicales universitaires reconnues, est une approche médicale naturelle (essentiellement manuelle) et globale des problèmes de l'appareil locomoteur et de leurs conséquences biomécaniques et neurophysiologiques. La colonne vertébrale, le bassin et les articulations périphériques y jouent un rôle central, sur les plans diagnostique et thérapeutique. Les chiropraticiens, au bénéfice d'une formation médicale et spécialisée de six à huit ans, sont donc des thérapeutes de premier recours, habilités à poser un diagnostic, à procéder à des examens, à émettre des prescriptions et à assurer une prise en charge complète des patients. Leurs prestations sont d'ailleurs prises en charge par l'assurance maladie de base. ChiroSuisse est l'association professionnelle des chiropraticiens suisses et compte quelque 300 membres, la plupart exerçant comme praticiens indépendants.

Pour toute question :

Service de presse ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, Tmobile 079 616 86 32, [info@santemedi.ch](mailto:info@santemedi.ch)