

Communiqué de presse

Le conseil du chiro: ménager son dos, aussi à vélo! Se tenir droit pour pédaler, est-ce que vous y pensez?

Berne, 23 avril 2015 – Pour les cyclistes, la haute saison est bien lancée! Mais saviez-vous que le vélo peut aussi occasionner de sérieuses lésions à votre colonne vertébrale? Pas tellement en cas de chute, d'ailleurs... mais simplement en vous tenant mal en selle! Et ce sont les montées qui présentent les plus gros risques de surcharge de la colonne vertébrale. D'où peuvent découler des douleurs chroniques et handicapantes. Si les cyclistes courent un risque accru de lésion aux niveaux cervical, thoracique et lombaire de la colonne, c'est qu'ils sont incités à tirer sur le guidon pour développer plus de pression sur les pédales.

Ils sont des milliers actuellement, les adeptes de la petite reine, à se lancer sur les routes et les chemins, que ce soit pour des randonnées familiales ou avec des ambitions sportives plus affirmées. Pour une saison cycliste réussie, il importe de prendre, comme dans tous les sports et activités de loisirs, les quelques précautions qui permettent d'éviter les déboires. Contrôler soigneusement la qualité de son équipement en est une qui va de soi, avec un accent particulier sur l'état impeccable des éléments-clés de la sécurité: freins, pneus, casque. Tout aussi important: respecter une certaine progressivité dans l'effort, pour ne pas solliciter excessivement son organisme.

Les montées: une surcharge pour la colonne vertébrale

A vélo, bien sûr, l'effort principal, c'est la montée! Et tout cycliste connaît la technique «classique»: pour que les muscles de ses jambes développent le maximum de force motrice, il exerce une forte traction des bras sur le guidon, et transmet ainsi l'énergie musculaire aux pédales via sa colonne vertébrale, en se penchant fortement en avant. «La conséquence», explique le Dr Marco Vogelsang, chiropraticien à Zürich, «c'est que la colonne vertébrale est ainsi soumise à un fort effet de levier. Cela inflige des contraintes importantes à l'arrière des disques intervertébraux, une énorme pression aussi sur les vertèbres, et une surcharge de la musculature». Il peut en résulter des problèmes sérieux

tels que par exemple des hernies discales, des œdèmes vertébraux pouvant conduire à des fractures. La musculature contractée perd sa fonctionnalité, aggravant encore le surmenage.

Sélectionner un petit braquet, garder le dos droit

La meilleure technique consiste, en abordant une côte, à sélectionner assez tôt un plus petit braquet et d'aborder ainsi la montée en pédalant plus rapidement, mais avec un effort réduit. Plus nécessaire dès lors de tirer fortement sur le guidon. Et la colonne vertébrale est ainsi beaucoup moins sollicitée. Pédaler en étant fortement arqué au-dessus du guidon augmente aussi fortement la contrainte sur le dos et la nuque. Le Dr Vogelsang le dit clairement : «De manière générale, le dos et la nuque sont nettement moins sollicités quand on pédale en se tenant le dos droit sur son vélo. Et tant pis si c'est au détriment de la performance pure: la santé de notre dos vaut bien qu'on accepte d'être un peu moins aérodynamique...»

En cas de douleurs dans la colonne vertébrale ou les articulations après un parcours à vélo, le chiropraticien conseille d'appliquer une compresse froide genre Coldpack sur les parties douloureuses (en insérant un tissu entre la peau et la compresse!) et de les refroidir ainsi pendant une dizaine de minutes, afin de prévenir une aggravation de l'inflammation.

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.

Ce texte est le premier d'une série de conseils diffusés par les chiropraticiens suisses en faveur d'une meilleure considération pour la santé de la colonne vertébrale.

Informations complémentaires: Service de presse de ChiroSuisse, Grazia Siliberti, **Tmobile 079 616 86 32**, info@santemedi.ch, www.chirossuisse.ch