

SUIVI MÉDICAL DU SPORTIF

Centre de Médecine et Traumatologie du Sport d'Ajaccio



Dr Gilles TESTOU

- ✓ Diplômé de la Faculté de Médecine de Marseille
- ✓ Capacité de Médecine et biologie du sport (Marseille et Montpellier)
- ✓ Capacité d'aide Médicale urgente (Nice)
- ✓ DU de nutrition du sportif (Paris)
- ✓ DIU de physiopathologie de l'exercice et tests d'effort (Montpellier, Strasbourg et Paris)
- ✓ DIU d'échographie de l'appareil locomoteur (Paris et Montpellier)

RDV par téléphone
04.95.25.18.18 ou sur le site
web cmts2a.fr

Le plateau technique

L'évolution du sport moderne demande une préparation athlétique et un niveau technique de plus en plus élevé. Pour faire face à cette évolution, il est nécessaire d'utiliser des outils performants afin d'être le plus efficace possible.

Le CMTS 2A tente de répondre à cette demande en offrant des réponses face aux problématiques du sportif de tout niveau et en facilitant le parcours de soins grâce à un réseau médical et paramédical spécialisé.

- ✓ Une équipe médico-chirurgicale (un médecin du sport et un chirurgien orthopédiste)
- ✓ Une unité de rééducation fonctionnelle avec huit kinés du sport
- ✓ Un cabinet de podologie du sport (deux praticiens)
- ✓ Un cabinet d'ostéopathie (deux praticiens)
- ✓ Une collaboration avec un centre de rééducation fonctionnelle et un centre d'imagerie médicale
- ✓ Un réseau: rhumatologues, cardiologues, physiologistes, chirurgiens spécialisés, préparateurs physiques, psychologues

La Société Corse de Médecine du Sport

Représentation Corse de la société Française de Médecine du Sport. L'association a son siège au sein du CMTS 2A.

Ses actions principales sont la promotion de la médecine du sport et la formation médicale continue, par l'organisation notamment de sa rencontre annuelle de médecine du sport.

Du sportif amateur à la prise en charge du sportif de haut-niveau : le suivi longitudinal

Le bilan médico-physiologique du sportif



Ce bilan annuel ou bi-annuel (selon le sport et le niveau de pratique) permet d'effectuer un examen de référence avec les données biométriques (taille, poids, masse grasse), une visite de non contre-indication (avec au minimum un examen clinique complet, un bilan podoscopique et un ECG de repos), la détermination d'un profil qui aboutira éventuellement sur un programme de prévention des blessures.

Ce bilan de base pourra éventuellement nous orienter en cas de besoins (antécédents, pathologies en cours, particularités liées à la pratique du sport) vers d'autres explorations.

Le bilan nutritionnel du sportif

Au même titre que la préparation athlétique, une stratégie nutritionnelle adaptée au sportif et aux échéances du calendrier est bien souvent pertinente. L'objectif prioritaire est la gestion des apports énergétiques mais également la gestion de la récupération en post-effort.

Le suivi médical du sportif de haut-niveau

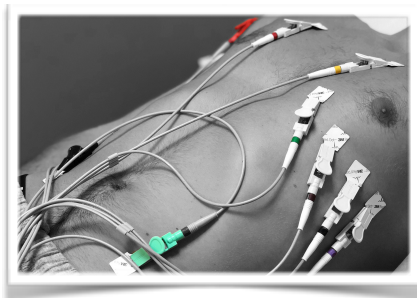
Le sportif classé sur liste de haut-niveau se doit d'effectuer un bilan médical obligatoire qui est très codifié. Il existe des variantes dans certaines catégories mais le plus souvent, on retrouve un bilan clinique (bi-annuel), un bilan dentaire (annuel), un bilan biologique (annuel), une épreuve d'effort cardio-respiratoire (tous les 3 ans) et une échographie cardiaque (tous les 5 ans). Il des cas particulier, par exemple les footballeurs professionnels qui se doivent de réaliser ce bilan cardiaque annuellement et la biologie deux fois par an. Le CMTS 2A peut organiser aisément ce genre de bilan.

Le concept sport -santé

Si les bénéfices de l'activité physique régulière sont admis, sa prescription reste toujours insuffisamment répandue et trop approximative. Pour que celle-ci soit efficace et sécurisée, elle se doit d'être individualisée selon des bases physiologiques précises. Il est possible de mettre en place un programme de ré-entraînement à l'effort destiné aux personnes désireuses de réaliser une activité physique en tant que réel traitement préventif, voire curatif.

Ceci se fera en partenariat avec les kinésithérapeutes et les préparateurs physiques mais également les nombreuses associations existantes. L'objectif ultime étant de rendre ces patients autonome dans la prise en charge de leur thérapie par le sport.

Du sportif amateur à la prise en charge du sportif de haut-niveau : les explorations fonctionnelles



L'épreuve d'effort cardio-respiratoire

La détermination du VO₂ max, des seuils d'entraînement, des zones permettant d'optimiser l'oxydation des graisses (lipox-max), permet de cibler une préparation athlétique optimale tout en contribuant à déterminer la non contre-indication à la pratique du sport. Ces explorations sont également pertinentes chez les patients désireux d'effectuer un ré-entraînement après une période de sédentarité.

La variabilité de la fréquence cardiaque

L'étude de la variabilité de la fréquence cardiaque (Heart Rate Variability, HRV) est un outil intéressant visant à apprécier la tolérance aux entraînements et donc à quantifier la fatigue. Cette mesure, qui s'adresse aux sports individuels comme collectifs (amateurs et professionnels), permet alors de mieux doser les séances de travail. Il est nécessaire alors d'effectuer une étude de 15 minutes à l'aide d'un cardio- fréquence-mètre capable de détecter l'intervalle R-R.

L'analyse s'effectue avec la collaboration de Laurent Schmitt (Premanon)

L'évaluation isocinétique

Ce test, réalisé sur Biodex S4 Pro, permet d'effectuer un bilan musculaire et fonctionnel des différents segments articulaires qui nous intéressent.

Ainsi, nous pouvons identifier certains déficits et/ou déséquilibres de force musculaire et ce bilan nous permet d'établir un profil musculaire du sportif

Cette technique, qui fait appel à un dynamomètre capable de générer une résistance auto-adaptée (donc sécurisante), est intéressante en préventif comme dans le cadre du suivi des pathologies courantes du sportif (chirurgicales ou non). Le Biodex est utilisé pour des exercices concentriques ou excentriques, en évaluation comme en rééducation.

L'échographie dynamique de l'appareil locomoteur

L'imagerie ultra-sonore a l'avantage d'être une imagerie non irradiante, dynamique et peu coûteuse. Cet examen permet également d'effectuer des gestes écho-guidés (c'est à dire de pouvoir atteindre avec plus de sécurité les organes visés) tels que les ponctions ou infiltrations. Au total, cette technique d'imagerie simple a encore de l'avenir dans la prise en charge des pathologies du sportif.

Mesure des pressions intra-musculaires

La mesure des pressions au niveau des loges musculaires permet de diagnostiquer un syndrome de loge (pression anormalement élevée lorsque le muscle se contracte et ainsi, l'enveloppe du muscle n'est pas en adéquation avec le contenu). Utilisation d'un appareil stryker avec chambre de mesure à usage unique et enregistreur de pression électronique miniaturisé. On effectue une prise de pression bilatérale dans les loges musculaires suspectes, avant et après effort (course sur tapis par exemple).