

# NEWSLETTER

Centre de Médecine et Traumatologie du Sport d'Ajaccio

## 17ème journée de Médecine du Sport d'Ajaccio reportée

Dans le contexte de crise sanitaire Covid 19, la journée annuelle de Médecine du Sport est reportée à l'automne 2020, la date n'est pas déterminée à ce jour. Informations en ligne: [www.medecinedusport-corse.com](http://www.medecinedusport-corse.com)

## Les urgences traumatologiques assurées pendant la crise Covid 19

Pendant la crise sanitaire, les consultations sont assurées (pour les urgences traumatologiques) sur des créneaux restreints, avec mise à disposition de plusieurs salles d'attente afin de séparer les patients. RDV possibles en ligne [cmts2a.fr](http://cmts2a.fr) ou tel 0495251818

## L'auto-rééducation en période de confinement

Des protocoles d'auto-rééducation sont disponibles sur notre site web



## Alternatives aux reconstructions ligamentaires dans les ruptures du ligament croisé antérieur (LCA)

**Quelles questions se poser dans le contexte de rupture du LCA ?** La rupture du LCA peut être isolée, associée à une lésion méniscale, chondrale, du LCP, elle peut être complète, partielle, fonctionnelle ou pas, cicatrisée en nourrice. Le profil du patient est important, antécédents, niveau et type de sport, moment de la carrière sportive. Les deux éléments à prendre en compte dans la décision de ligamentoplastie sont l'instabilité et l'arthrose future.

**Objectifs du traitement choisi (ligamentoplastie ou traitement fonctionnel)** La cible du problème : obtenir une bonne stabilité dynamique, normaliser la fonction du genou et ralentir l'évolution arthrosique. Chez le sportif professionnel, la pression en terme de délai de reprise et d'objectif impose souvent le choix de la ligamentoplastie. Les éléments décisionnels sont l'examen clinique, avec notamment la recherche d'un ressaut, l'IRM, la laximétrie, l'évaluation isocinétique.



## Détection, typologie de la fatigue et optimisation de la performance par inCorpus Team

Les compétitions nationales et internationales sont reportées, les dates de reprise incertaines. Pendant ce temps, le corps humain continue de produire de l'énergie qu'il est déterminant de maintenir aussi élevée que possible pour anticiper le retour à la compétition tout en respectant les consignes de sécurité.

Votre challenge: être au plus haut et prêt au jour J lorsque les compétitions reprendront. inCorpus est un des outils permettant de relever ce défi.

- En apportant aux entraîneurs suivi à distance des paramètres physiologiques
- En détectant des manifestations précoces et silencieuses de la fatigue
- En apportant en temps réel et à distance des conseils et un suivi individualisé aux athlètes

Développé par Laurent Schmitt

Web site: [in-corporus.com](http://in-corporus.com)

**Au final**, il n'y a pas d'urgence à effectuer une reconstruction ligamentaire, l'IRM est moyennement fiable pour affirmer qu'il s'agit d'une rupture partielle (référence diagnostique = arthroscopie) ou complète. Le plus important est de répondre à la question: le ligament lésé est-il fonctionnel? La vision du problème doit être à court, moyen et long terme, avec le risque d'évolution arthrosique en particulier.

Tous ces points seront évoqués lors de la 17ème journée de Médecine du Sport d'Ajaccio



## Reprise des entraînements en ligne de mire, des évaluations visant à faire un état des lieux

En cette période de crise sanitaire, malgré les efforts fournis par nos sportifs pour continuer un entraînement en endurance a minima, ces derniers perdront rapidement leur niveau initial. En effet, l'arrêt d'un entraînement endurant optimal de plus de 4 semaines induit inéluctablement une diminution significative de l'aptitude aérobie.

Une épreuve d'effort type VO<sub>2</sub> Max pourrait faire partie du bilan médico physiologique permettant d'optimiser les entraînements lors de la reprise afin d'être plus rentable dans l'exercice (avec fréquences cardiaques aux seuils notamment).

Pour plus d'informations: [cmts2a.fr/vo2max](http://cmts2a.fr/vo2max)