

## LES LOMBALGIES

**Auteurs :** Brice Canot, Hugo Maciejewski

### Introduction

Les lombalgies se caractérisent par des douleurs plus ou moins aiguës au niveau du bas du dos (vertèbres lombaires). La sollicitation accrue des disques intervertébraux est l'hypothèse généralement avancée pour expliquer la survenue de ces douleurs.

De nombreuses études ont démontré que les lombalgies étaient relativement fréquentes en aviron, et en particulier chez les rameurs de haut niveau. En revanche, il n'existe aucune donnée chez les rameurs pratiquant en « loisir » ou dans le cadre du programme « Aviron Santé » ?

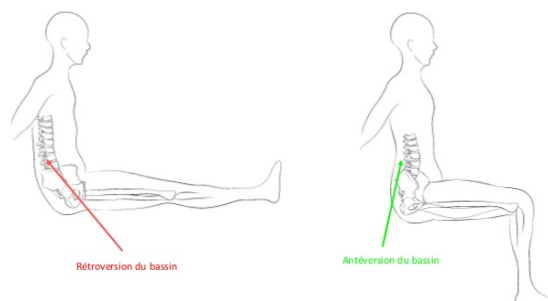
### Résultats

Dans notre étude, les lombalgies étaient fréquemment observées puisque 36,3 % des participants (toutes catégories confondues) nous ont signalé en avoir souffert.

En accord de précédents travaux, nos résultats montrent que les rameurs de compétition et ceux pratiquant régulièrement la pointe étaient les plus touchés. De manière surprenante, les rameurs pratiquant en loisir et dans le cadre du programme « Aviron Santé » souffraient également de cette pathologie. Il semblerait que la survenue de cette pathologie puisse présenter des origines différentes selon la catégorie de rameurs considérée.

#### *Une mauvaise posture*

La récurrence entre la survenue de cette pathologie et la pratique de l'aviron de haut niveau est souvent associée à tort aux contraintes mécaniques de l'activité. Pour certains auteurs, le mauvais positionnement du bassin serait la principale cause d'apparition des lombalgies. En effet, une mauvaise posture, c'est-à-dire un bassin placé en rétroversion et non en antéversion (cf. figure) est sans nul doute l'une des causes les plus probables pour expliquer l'apparition de cette pathologie chez les rameurs. Par ailleurs, il est difficile d'attribuer la survenue de lombalgie uniquement à la pratique de l'aviron ; les rameurs de compétition ont régulièrement recours à des exercices de musculation (squat, épaulé, soulevé de terre) qui peuvent également provoquer/aggraver les douleurs lombaires.



Plusieurs études ont démontré que la position en antéversion optimiserait les transmissions de force entre les membres supérieurs et inférieurs grâce au maintien de la cambrure (lordose) naturelle du rameur limitant la survenue des lombalgies.

### *Un manque de souplesse*

Nos résultats montrent également un lien étroit entre l'apparition de lombalgies et le manque de souplesse des muscles postérieurs de la cuisse (notamment des ischio-jambiers) ; ce manque de souplesse limiterait la capacité des rameurs à maintenir plus longtemps leur bassin en position d'antéversion. Ce résultat sous-entend qu'un travail de souplesse des muscles postérieurs de la cuisse doit être envisagé pour permettre le maintien d'une posture adéquate à la pratique de l'aviron.

### *La dissymétrie de la pointe*

Une analyse comparative montre que les lombalgies sont davantage présentes chez les rameurs de pointe comparés à leurs homologues en couple. Nous suspectons que la rotation latérale du tronc et donc du rachis lombaire et la dissymétrie du mouvement pourraient déséquilibrer les chaînes musculaires postérieures. L'altération de certaines fonctions physiologiques des disques intervertébraux pourrait alors occasionner les douleurs au niveau des lombaires (muscles du bas du dos).

### *Un matériel peu adapté*

De manière surprenante, les lombalgies touchaient également les rameurs pratiquant en loisir et dans le cadre du programme « Aviron Santé ». Les problèmes de posture précédemment évoqués ne sont pas totalement étrangers à la survenue de cette pathologie chez ces deux populations de rameurs. Cependant, nous suspectons que l'apparition de cette pathologie pourrait être davantage consécutive à la manipulation du matériel. En effet, les rameurs pratiquant en loisir et dans le cadre du programme « Aviron Santé » utilisent généralement des embarcations dont les caractéristiques (largeurs et poids) sont peu ou mal adaptées à la manipulation. Ce résultat suggère que ces rameurs devraient :

- utiliser un matériel plus adapté pour leur faciliter la manipulation,
- apprendre à manipuler le matériel de manière à préserver leur intégrité physique tout en évitant de l'abîmer<sup>1</sup>.

### **Conclusion**

La lombalgie est une pathologie relativement fréquente chez le rameur. Elle serait d'origine :

- micro-traumatique chez le rameur de compétiteur,
- traumatique ou dégénérative chez les rameurs pratiquant en loisir et dans le cadre du programme « Aviron Santé ».

Les résultats de notre étude n'ont pas permis de mettre en évidence une relation entre la pratique de l'aviron et une aggravation ou une amélioration des lombalgies. Ce résultat suggère donc que la contre-indication de l'aviron pour des personnes souffrant de lombalgie chronique ne semble pas justifiée<sup>2</sup>. Nous défendons l'idée qu'une pratique adaptée de l'aviron (position du bassin en antéversion) favoriserait le développement des muscles lombaires et limiterait les douleurs liées à cette pathologie.

Pour prévenir la survenue de cette pathologie, il peut être conseillé :

- de sensibiliser les rameurs à l'éducation posturale en privilégiant une position du bassin en antéversion,

---

<sup>1</sup> Les Coaches Aviron Santé sont formés spécifiquement à la manipulation du matériel.

<sup>2</sup> La pratique de l'aviron doit être proscrite durant les périodes de fortes douleurs.

- d'améliorer la souplesse des muscles postérieurs de la cuisse (ischio-jambiers),
- d'éviter la pratique de l'aviron de pointe chez des pratiquants sujets aux lombalgies ;
- d'utiliser des embarcations plus adaptées facilitant leur manipulation ;
- de promouvoir des méthodes ergonomiques de manutention du matériel limitant les risques de blessures.

### **Remerciements**

Les auteurs remercient les docteurs Jean-Luc Grillon (parrain du programme Aviron santé), Frédéric Maton (médecin des équipes de France) et Michel Brignot (médecin de la ligue de Franche-Comté) de leur conseils avisés.