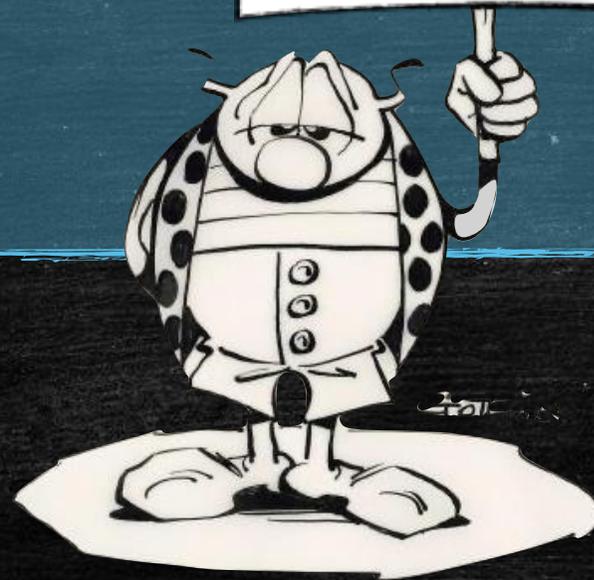


Proposition de la prise en charge d'un problème d'épaule chez le sportif d'élite

Florian Walzinger
Ostéopathe CDS / MFSO
Maître d'enseignement en ostéopathie viscérale
à la HEdS en ostéopathie de Fribourg



Les douleurs de l'épaule



Statistiques

« En basket, la blessure d'épaule n'est pas la blessure la plus fréquente.

Le *membre inférieur* est bien plus touché (chevilles et genoux en tête) est bien plus sujet aux blessures dans cette discipline.

Cependant elle reste assez fréquente et très handicapante, d'autant qu'elle peut éloigner le/la sportif/ve des terrains de sport assez longtemps »

[REVMED.2023: Sébastien Piotton/ Boris Gojanovic]

Les principales blessures d'épaule du basketteur

- Un problème d'épaule, en basket, peut survenir principalement pour deux raisons:
 - les **traumatismes**
 - une contusion de l'épaule
 - Blessures musculaires (coiffe des rotateurs,...)
 - mais aussi une disjonction acromio-claviculaire
 - une fracture de la clavicule
 - ou une luxation de l'épaule.
 - la **sur-sollicitation** (μ -traumatismes)
 - lésion du bourrelet de la glène.

Notion de « Terrain fragilisé »

- Traumatismes et sur-sollicitation → un point commun :
 - la fragilité du terrain
 - peut favoriser la survenue des blessures
 - et limiter les réflexes de protection du corps:
 - Soit par une moins bonne capacité à encaisser un choc
 - diminution de: adaptation / correction / réflexe de rattrapage / ...
 - Soit par « un grain de sable dans le rouage »
 - qui use la machine



Que représente la blessure d'épaule pour le sportif



Epée de Damocles

- Une blessure d'épaule c'est un risque de blessure permanent !
 - → donc la moindre perturbation compte
 - → Elle est susceptible de fragiliser le corps
 - → et risque d'ouvrir la porte à ce type de blessure !

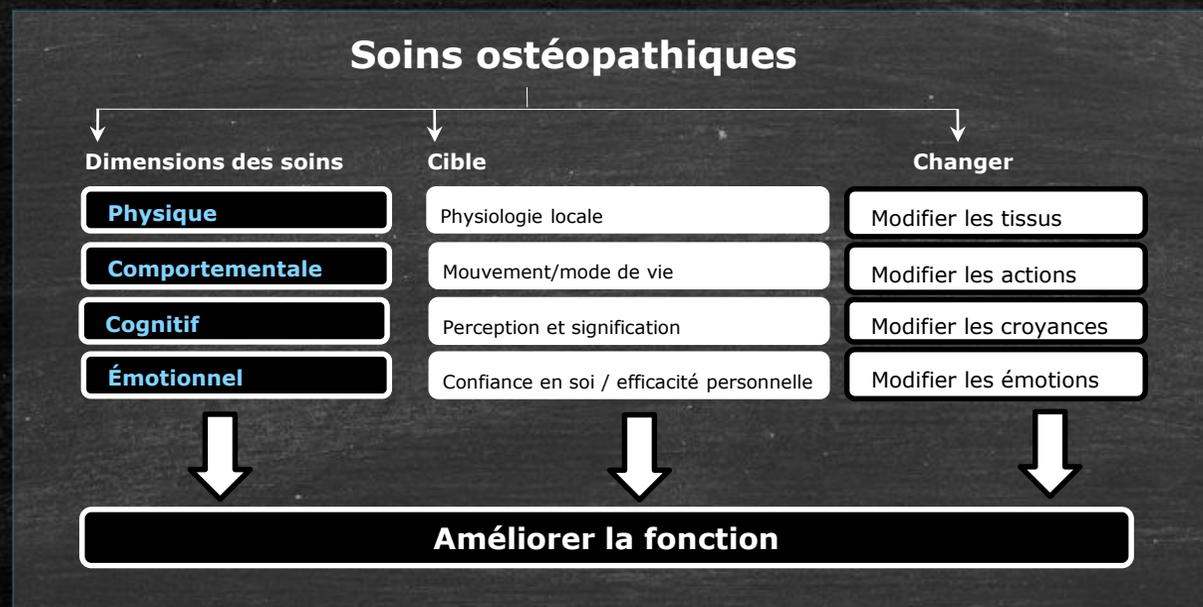


Les « perturbateurs » de l'équilibre - santé



Paramètres susceptibles d'influer sur les capacités du sportif-ve

- Selon un tableau de Paul Vaucher sur la « dimension des soins » en ostéopathie, tiré de sa présentation à la FSO de 2023
- Ces perturbateurs peuvent être mise en corrélation avec les 4 catégories principales



[P.Vaucher, Congrès FSO, 2023]

Spirit-ve

Physique

- Manques
- Insuffisance
- Carences
- Récupération
- Compléments
- Contraintes
- Renforcement
- Surcharge

= ce à quoi le corps est *confronté*

Comportement

- Collectif
- Solidaire
- Gagner
- Force mentale
- Abnegation
- Investissement
- Progresser
- Compétitif
- Rigoureux
- Un seul but

= *Manière d'agir*

Cognitif

- Sacrifices
- Exigences
- Priorité
- Détermination
- Dureté
- Intransigeance
- Temps
- Défi

= *Manière d'appréhender, de penser*

Emotionnel

- Peurs
- Isolement
- Manque
- Éloignement
- Colère
- Restrictions
- Soucieux
- Dépendance
- Nervosité
- Huit clos
- Appréhension
- Indépendance

= *Manière de Ressentir*

Au sein d'une structure avec un staff médical

- L'intérêt et le rôle d'un ostéopathe dans un staff médical sportif:
- Amener :
 - Un point de vue différent → avec un final un diagnostic alternatif
 - Un savoir faire différent par des techniques spécifiques
 - Une écoute particulière par un contact privilégié avec le sportif au travers: → du temps passé (30-45min)
→ et par un touché différent

Pris en en charge ostéo dans un staff médical

Toujours commencer par se poser la question primordiale:

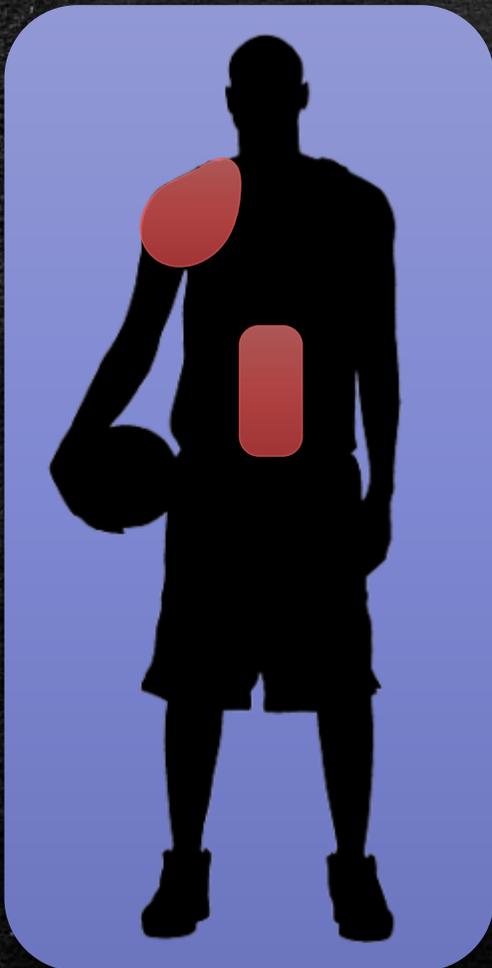
- « Qu'est-ce qui a déjà été fait » ET... → faire autre chose !!!
 - → Penser à chercher la cause aussi au-delà du physique

Les Cas





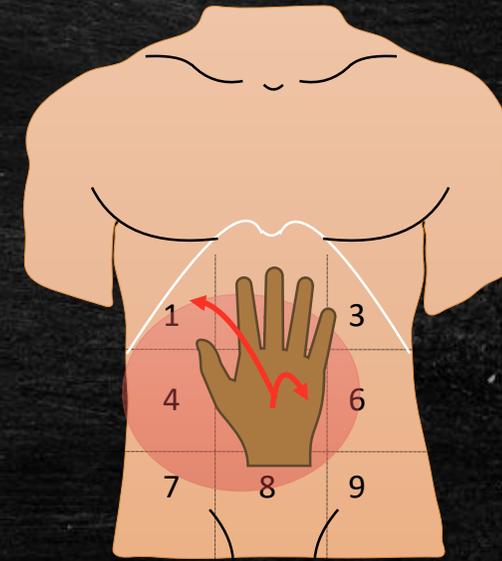
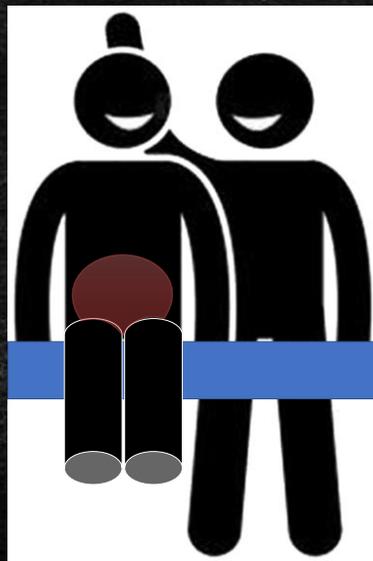
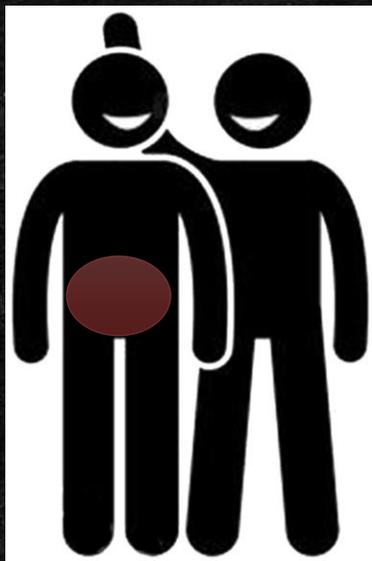
Cas N°1



Tests: Globaux

- Test médicaux: RAS
- Tests d'écoute fasciale: → Abdomen

Cette fois-ci c'est un jour je connais puisque nous sommes en fin de saison.



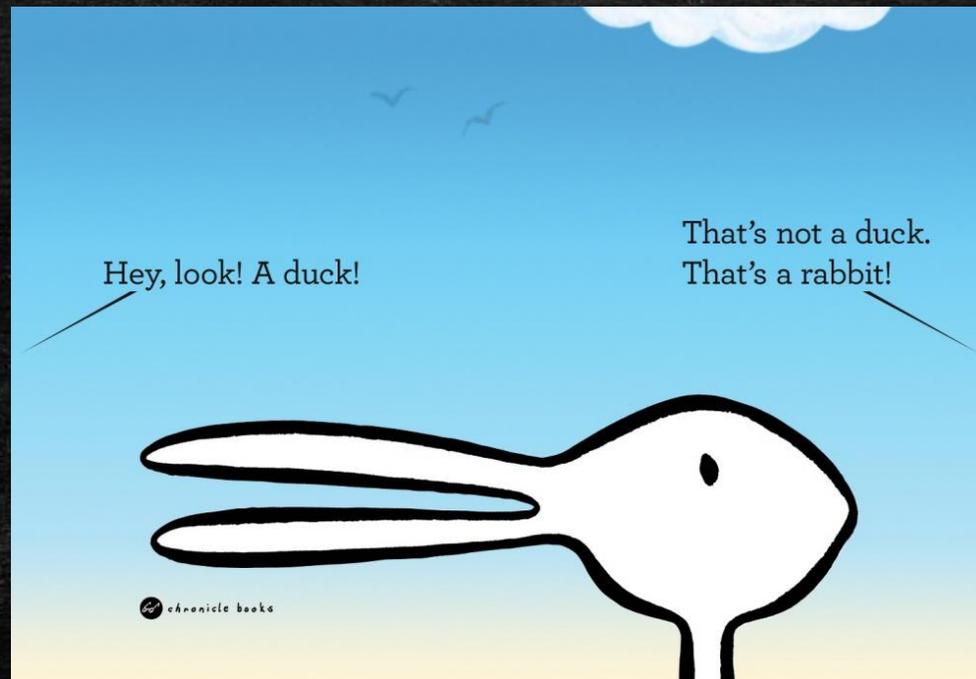




Changer le paradigme

Changer sa perception de sa maladie !

...tout en soignant ses intestins



Complément - contrat



DEAL ?



Complément - contrat

DEAL !



Après 15 jours

15 jours après, lors du match



Evolution

- Les douleurs articulaires et son épaule droite se sont améliorées dans un temps assez court et ne sont plus revenues de la saison.
- Je sais qu'actuellement il continue à faire attention à son alimentation !



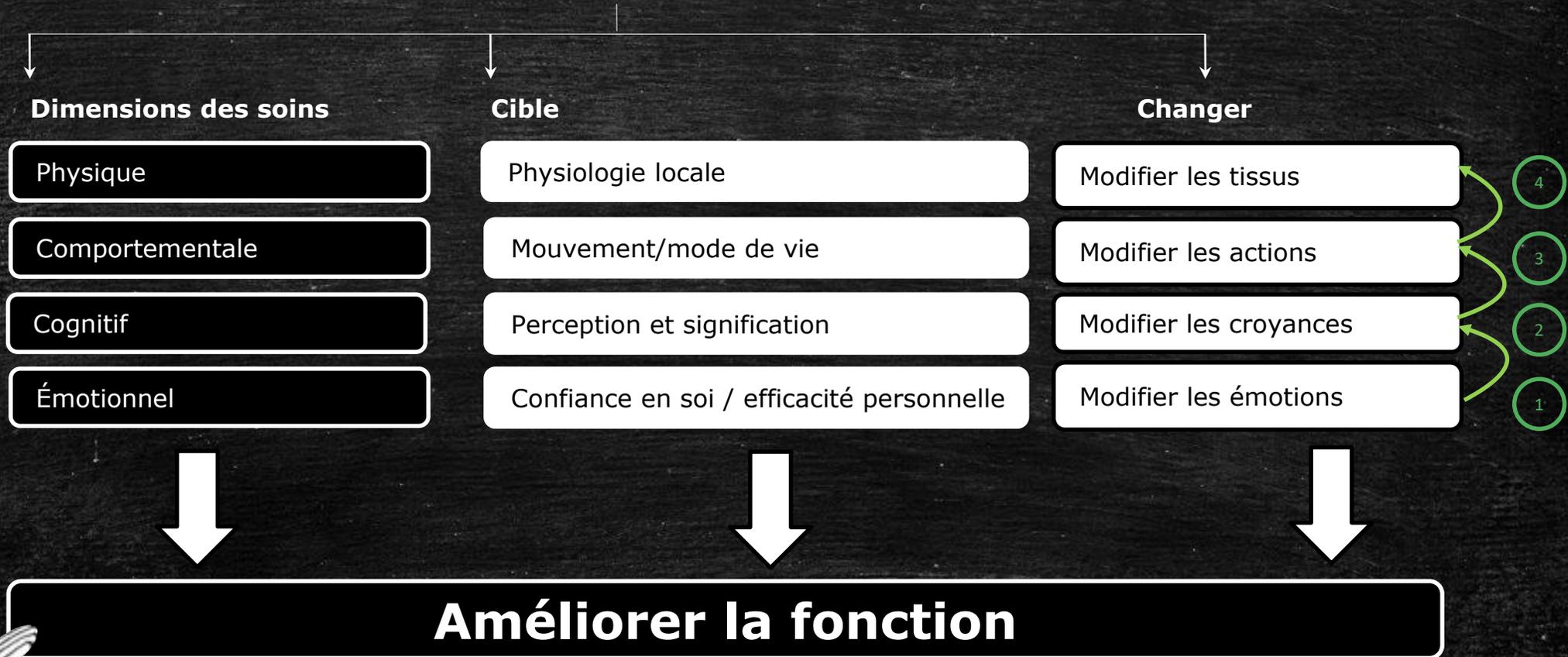
Méthodologie

1. Test fasciaux avec point d'inhibition
2. Faire prendre conscience (par test d'inhibition, reproduction de la douleur,...)
3. Prendre le temps d'écouter
4. Changer son point de vue
5. Proposer une alternative ... stimulante !
6. Soigner au plus prêt de la cause



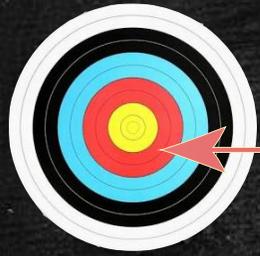
CONTEXTE

Soins ostéopathiques



[P. Vaucher, Congrès FSO, 2023]





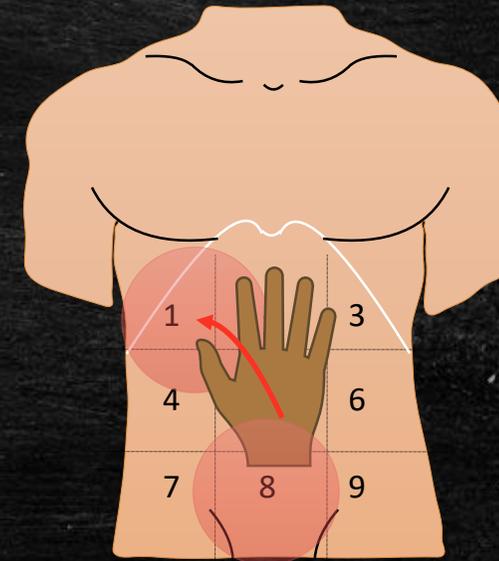
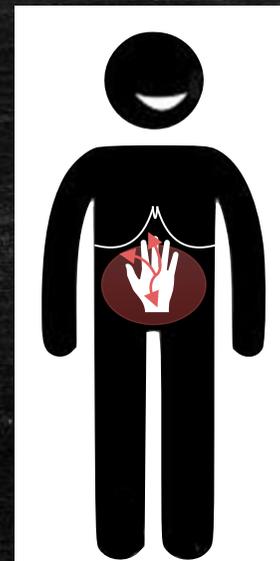
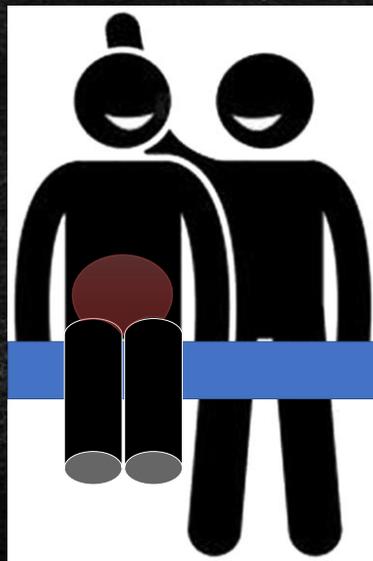
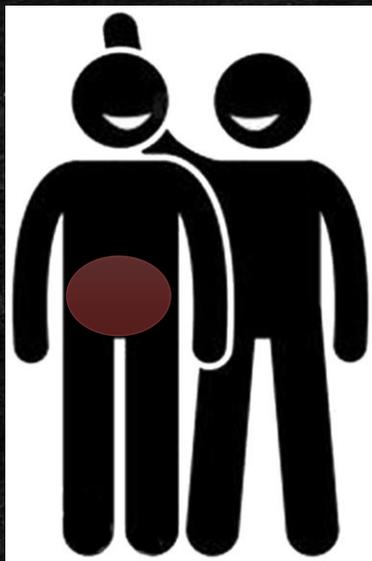
Cas N°2



Tests: Globaux

- Test médicaux: RAS
- Tests d'écoute fasciale: → Abdomen

Cette fois-ci c'est un jour je connais puisque nous sommes en fin de saison.



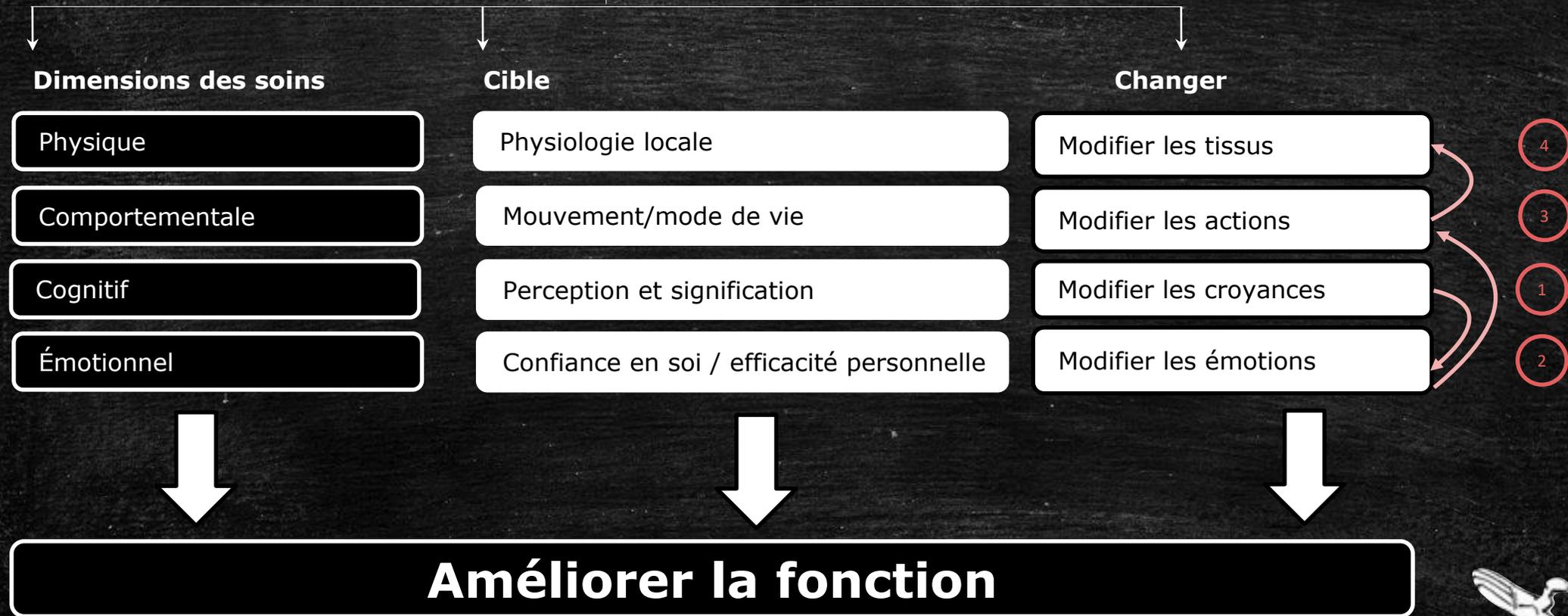
Le dilemme



Changement du paradigme



Soins ostéopathiques



[P. Vaucher, Congrès FSO, 2023]



Conclusion

LE CONTEXTE

- Bien qu'ils soient des professionnels, ces sportifs sont avant tout des humains avec toutes leurs sensibilités ... pas que des bras et des jambes

Conseil:

- Prendre le temps de les **ECOUTER**
- En créant le **LIEN** au travers de nos **MAINS**
- Utiliser le **TOUCHER** pour faciliter la confiance
- **etTOUCHER LA SENSIBILITE** du patient
- Prendre le temps de **PARLER - ECHANGER**
- Créer un **LIEN** thérapeutique

CONTEXTE



LE TRAITEMENT

Proposition:

- Corriger avec de la PRESENCE, de l'INTENTION
- Faire PARTICIPER le patient
- L'amener à prendre CONSCIENCE de ses tensions
- Lui APPRENDRE à ressentir et faire évoluer sa PERCEPTION de son corps
- Créer une ALLIANCE thérapeutique

C'est une CHANCE dans notre métier de passer plus de 10 min avec le patient !

Ne réduisez pas vos traitement à du « cracking » express.

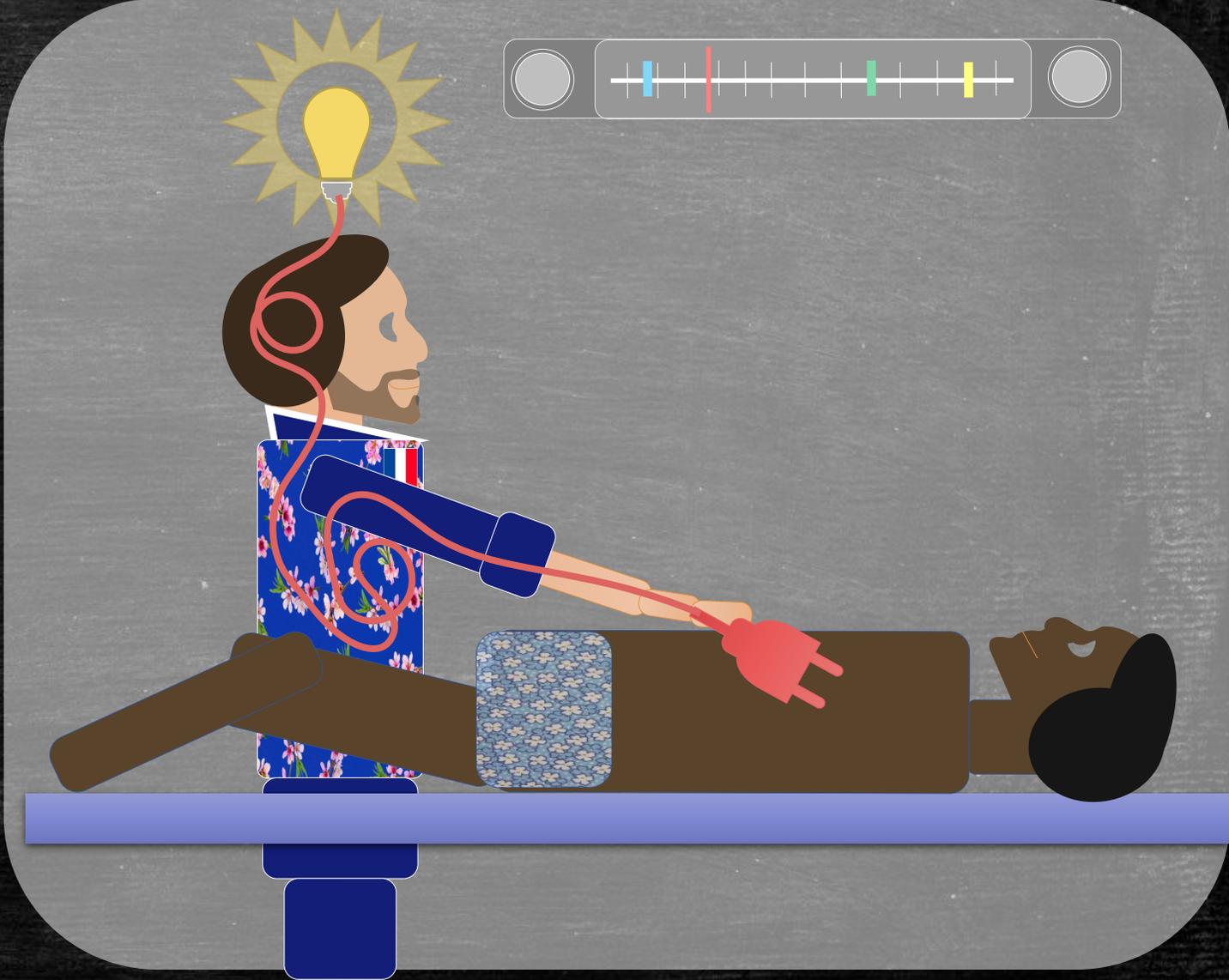
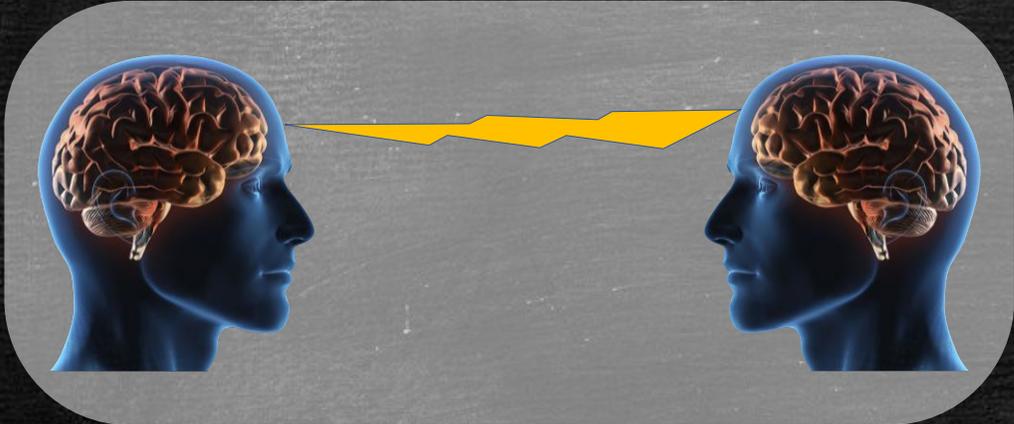


LE STAFF

- Créer un lien de confiance avec le coach :
→ pour un respect de nos décisions mutuelles
- Faire partie entière du staff :
 - Discuter
 - Échanger
 - Collaborer
 - En amenant une vraie plus-value par notre spécificité (vision) !



Notre plus grande spécificité



A méditer !

Au travers de votre main, de votre toucher et de la conscience que vous y mettez,

→ vous pouvez aider votre patient à prendre bien mieux conscience des perturbations qui sont les siennes,

→ par cette prise de conscience : l'amener ainsi à relâcher certaines tensions

→ et au final vous permettre de le soigner encore mieux !

Aller toujours chercher la cause plus loin... Pas que dans le physique

... et surtout là où on ne s'y attend pas !

That's all Folks!

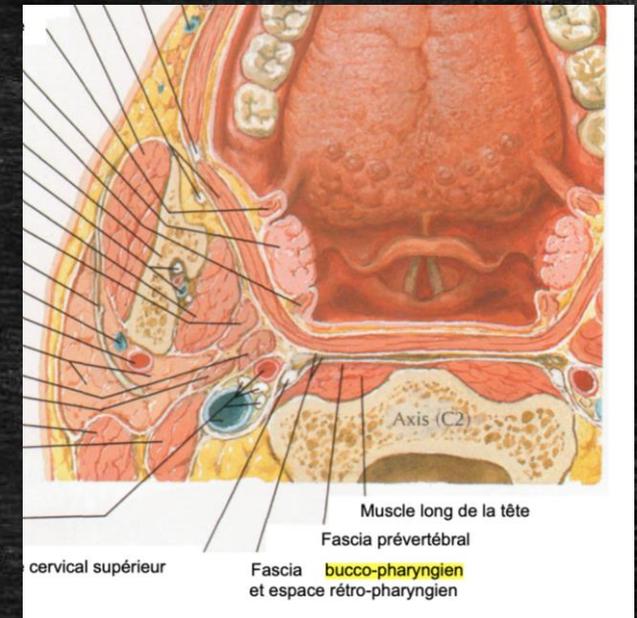
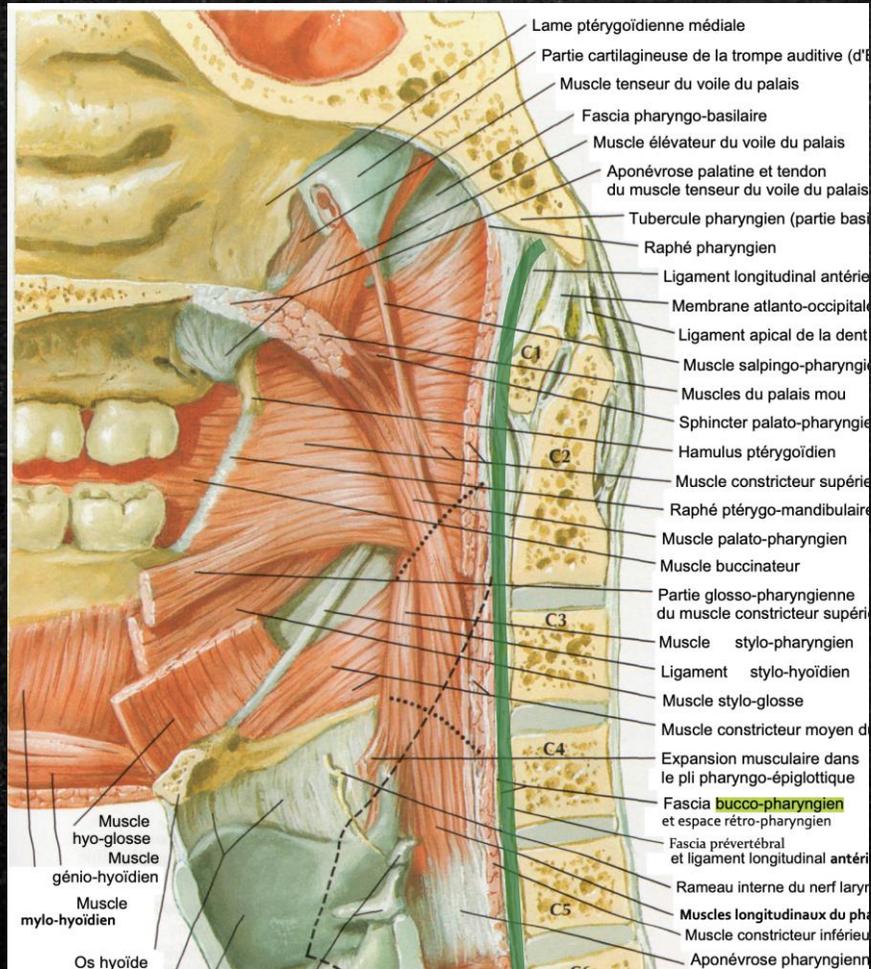


FIN

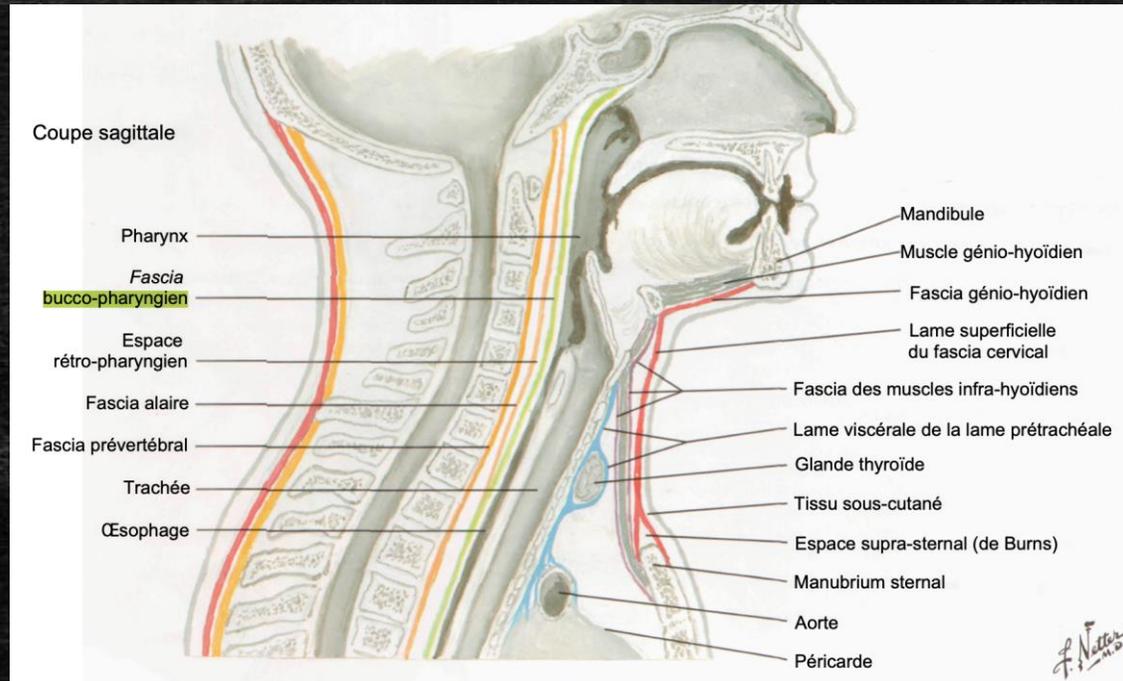


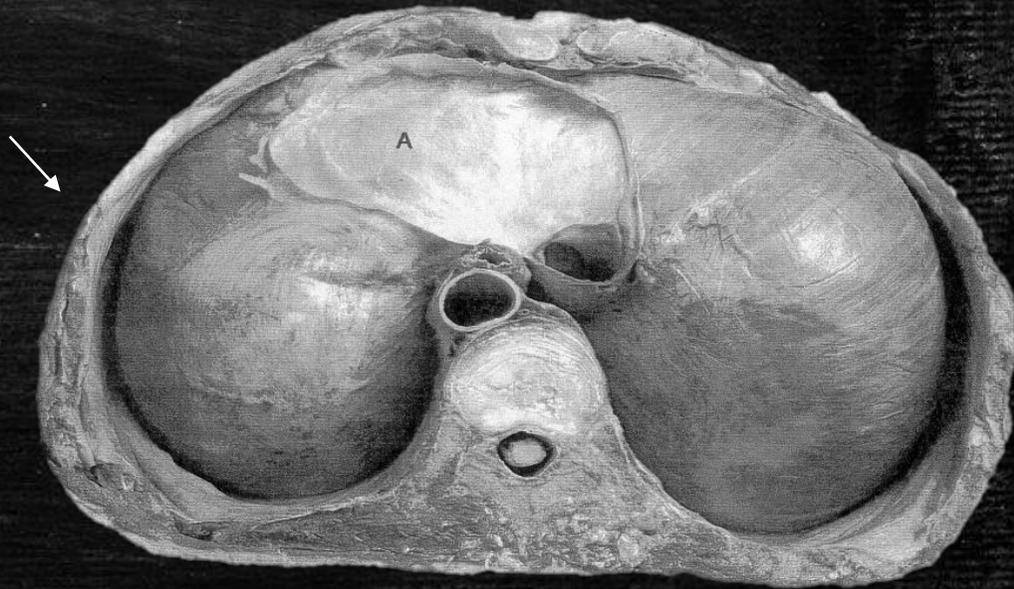
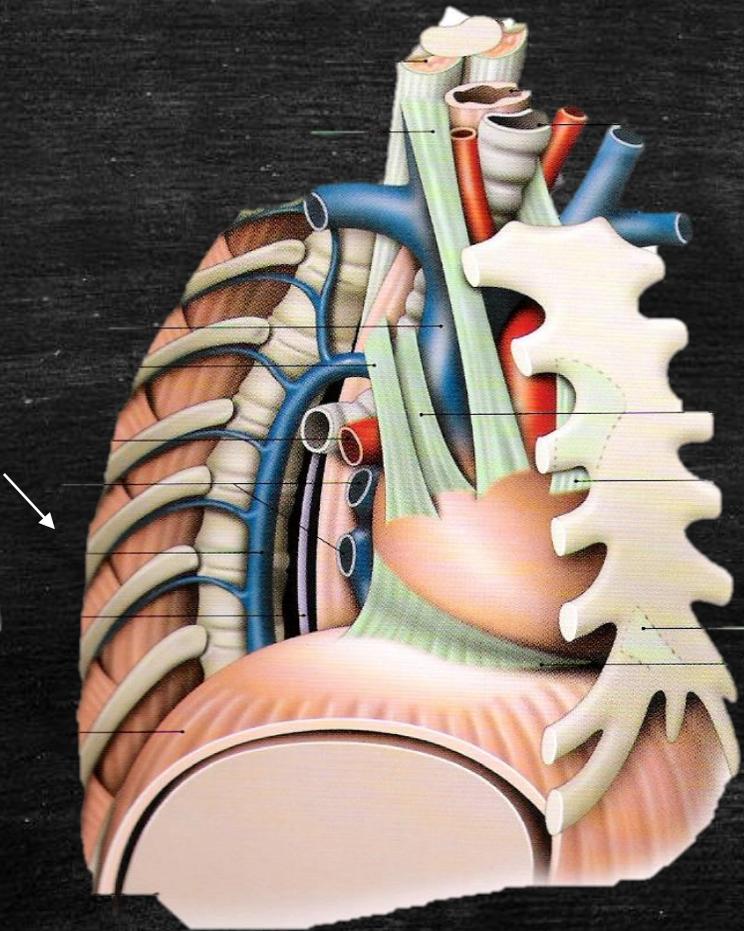
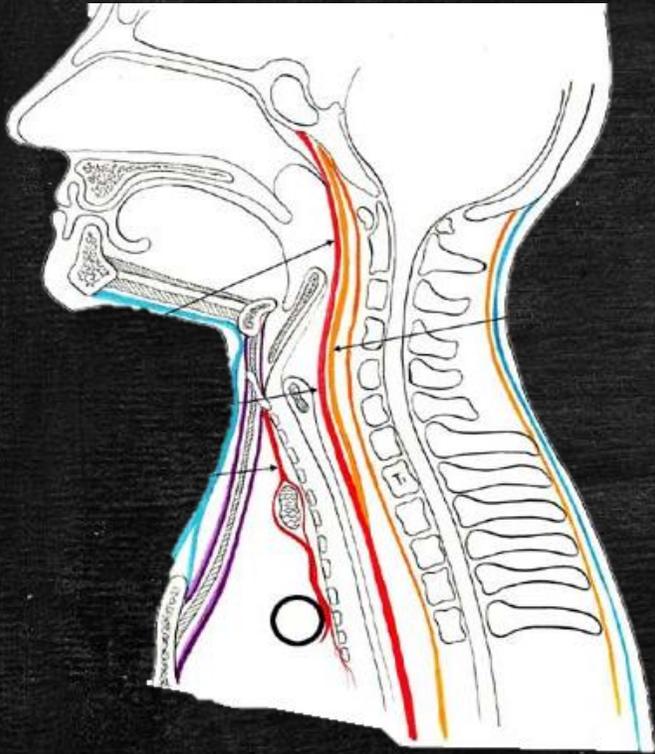
Fascia Bucco-pharyngien

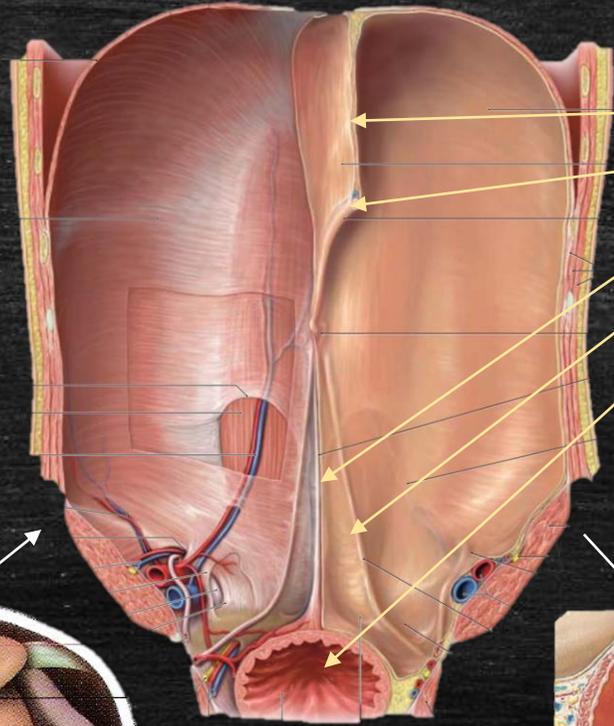
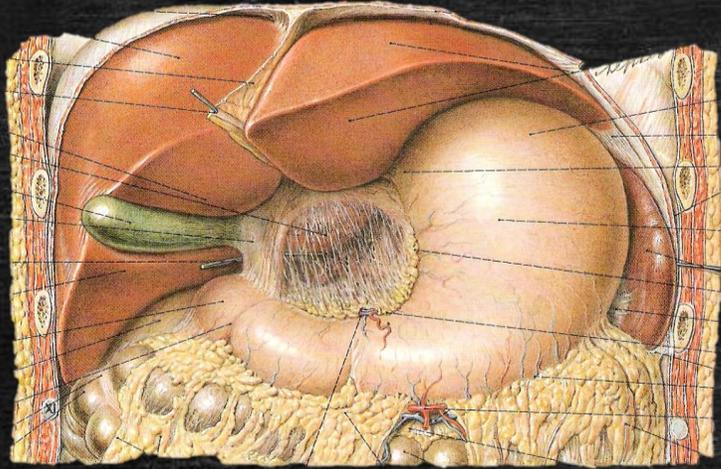
En avant de la colonne cervicale



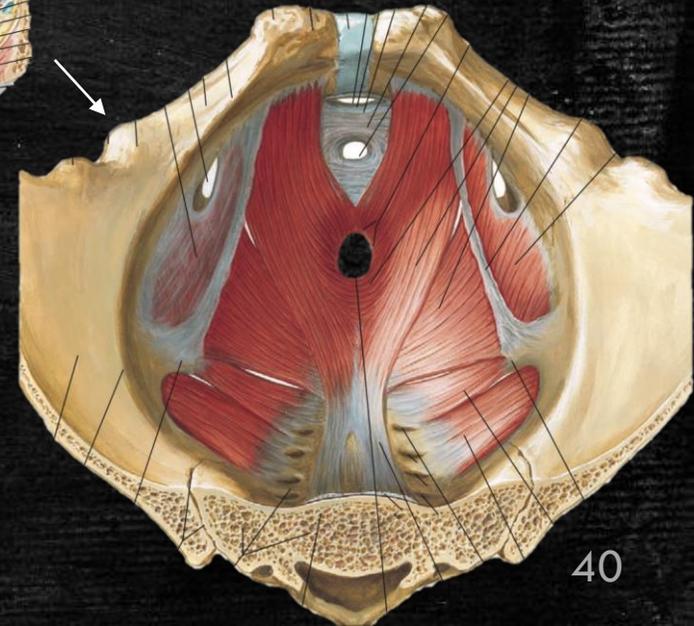
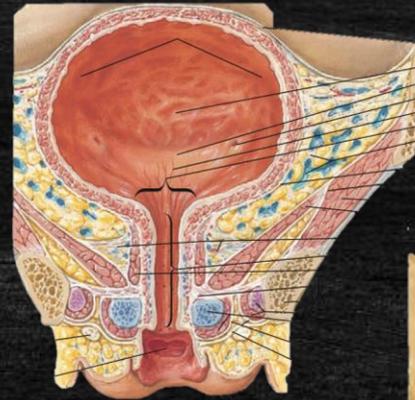
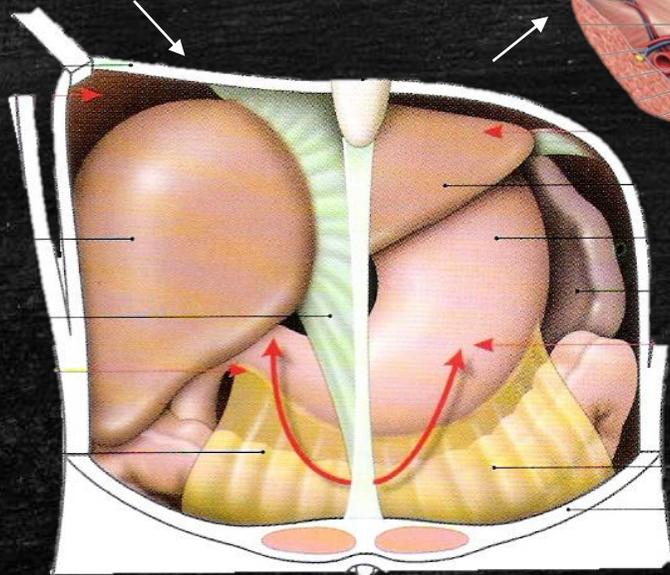
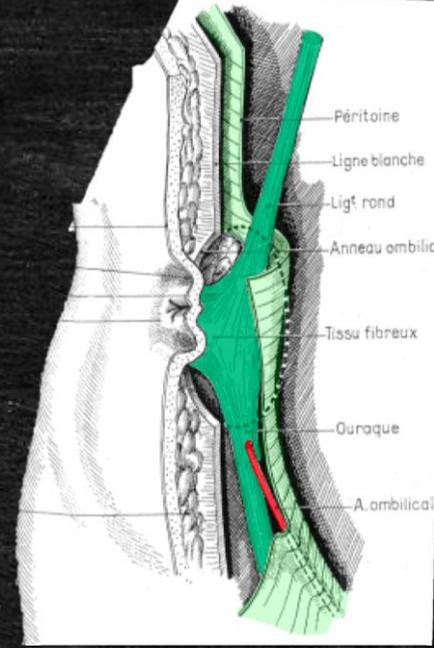
Netter

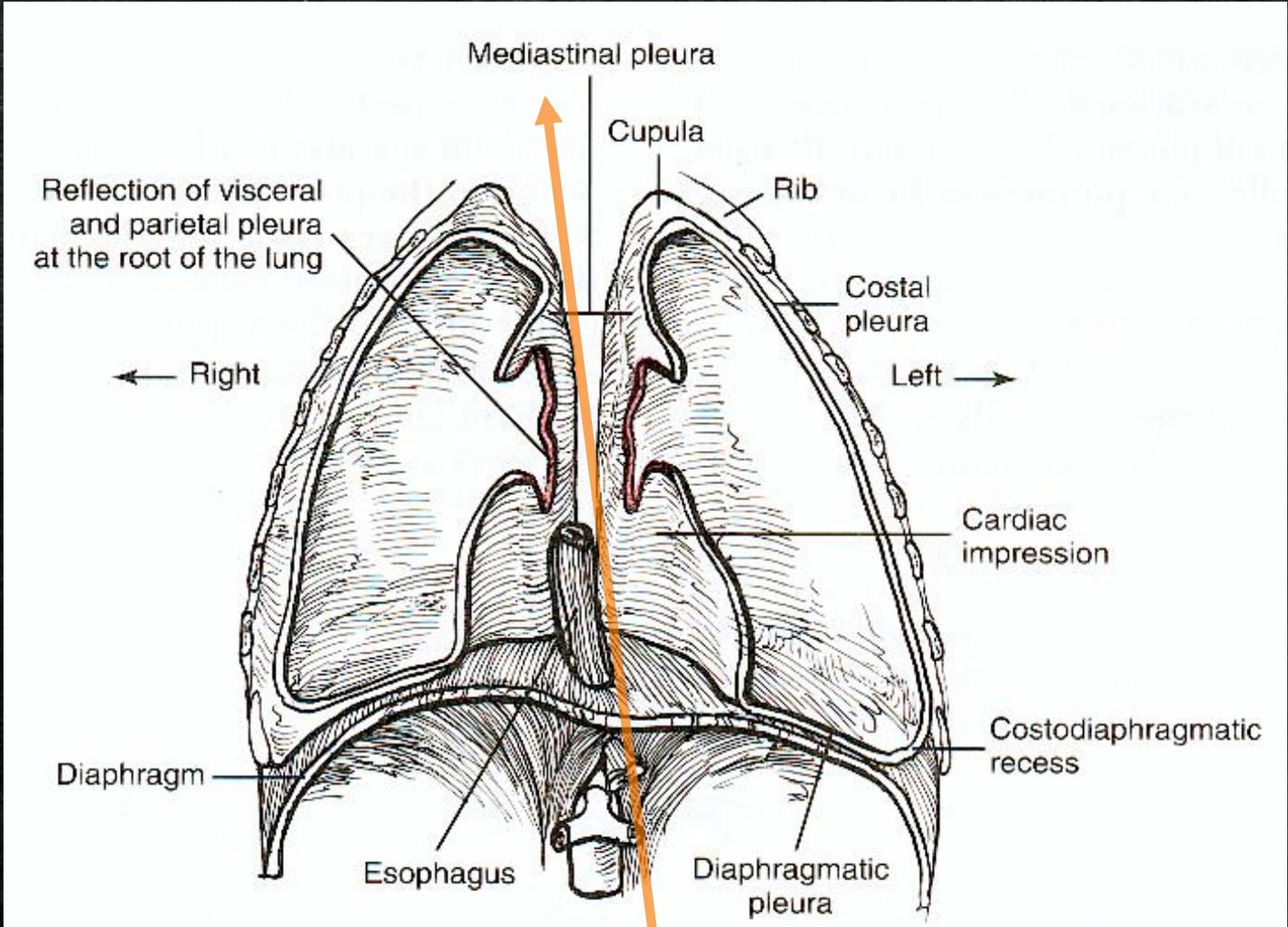






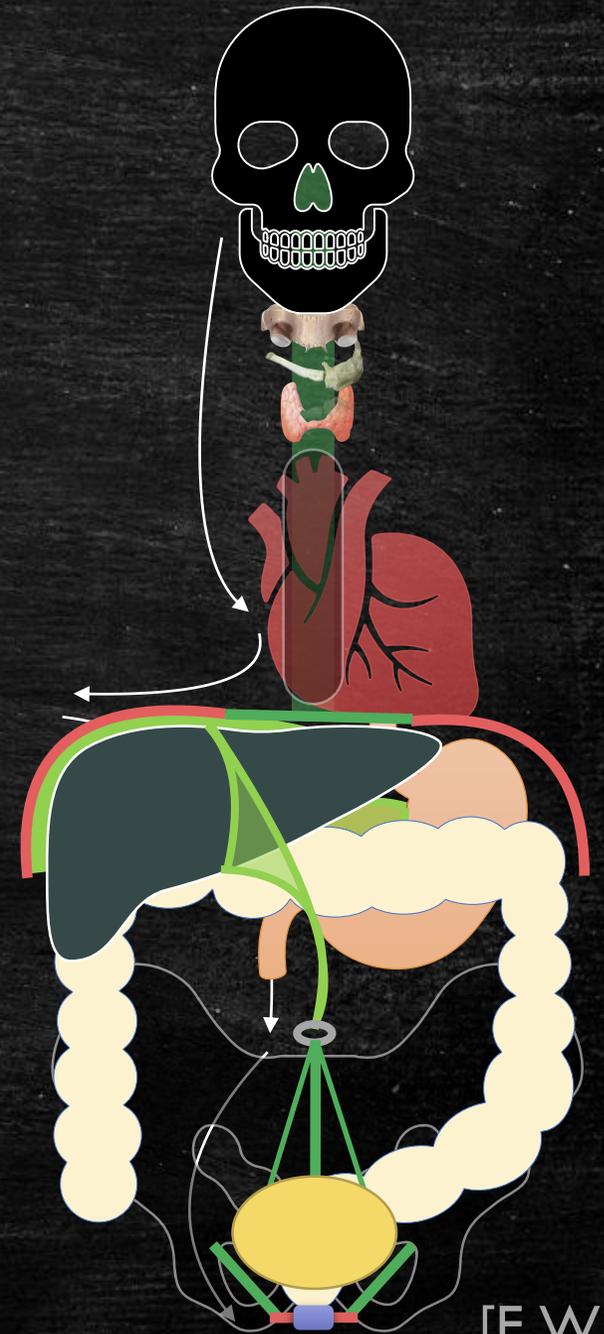
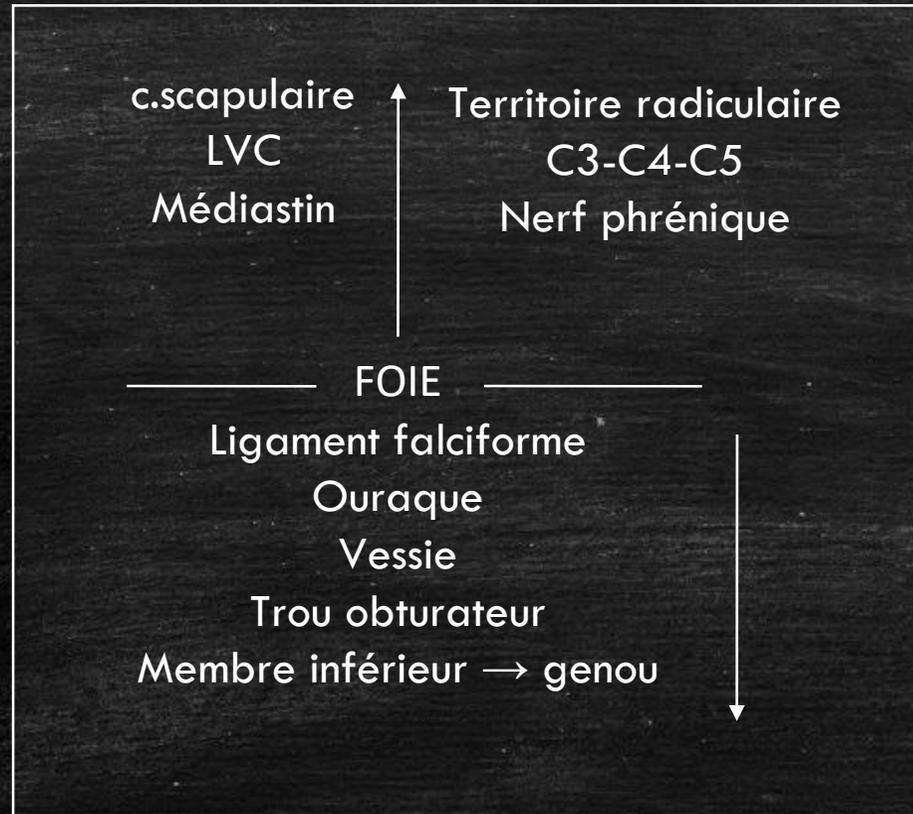
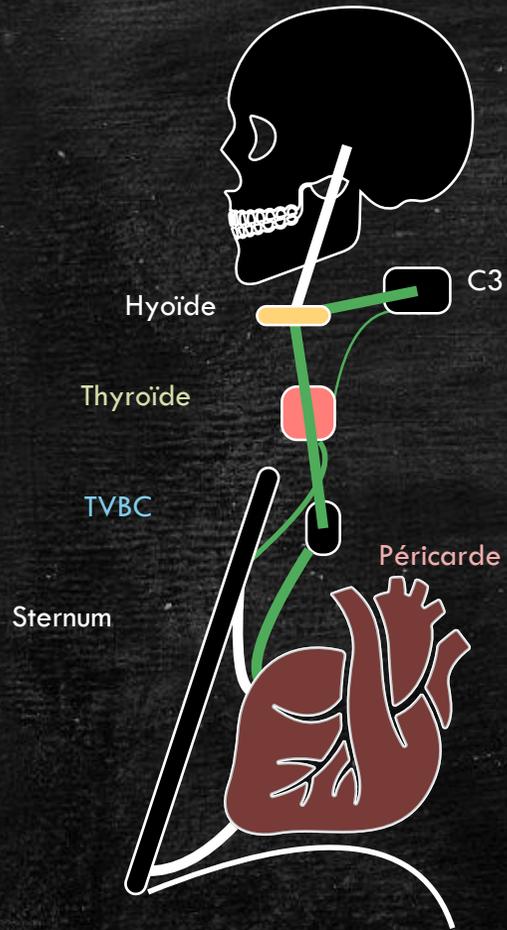
- Ligament Falciforme
- Ligament Rond (teres)
- Ouraque
- Ombilico-prévésicaux
- Vessie



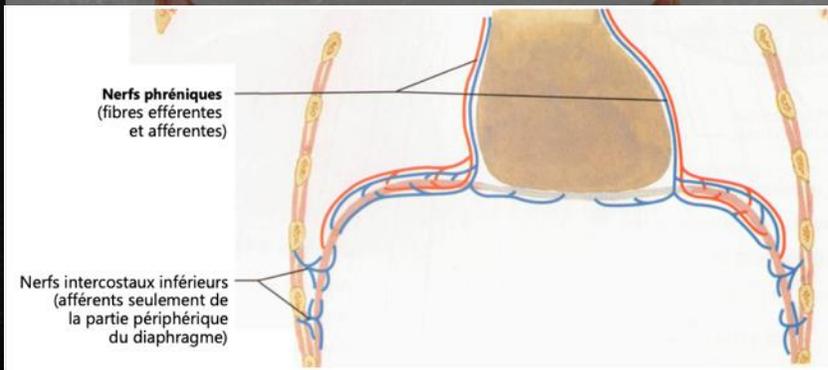
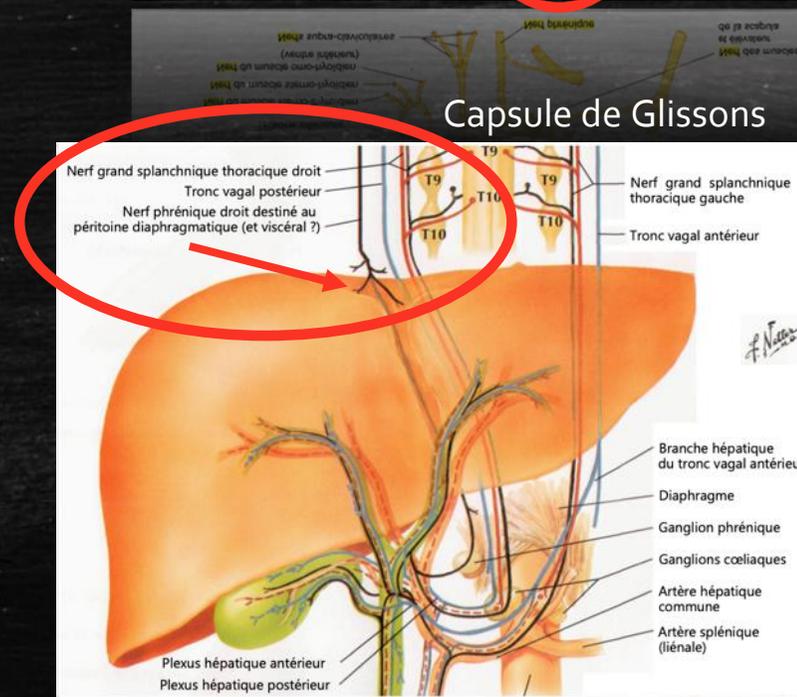
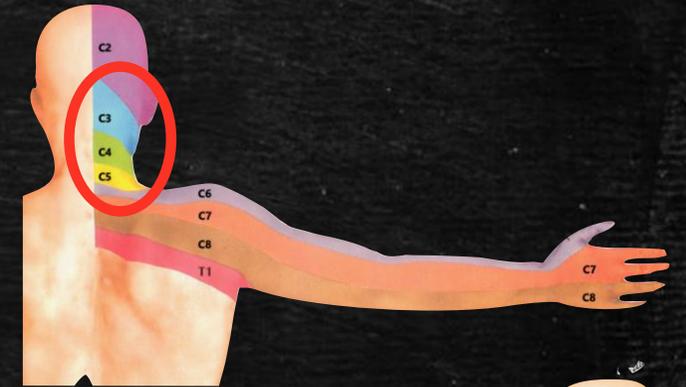
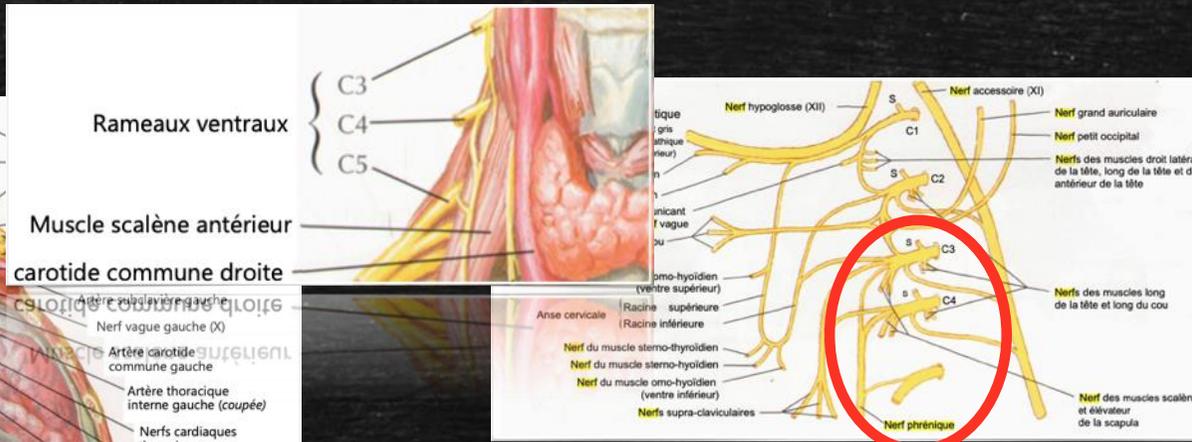
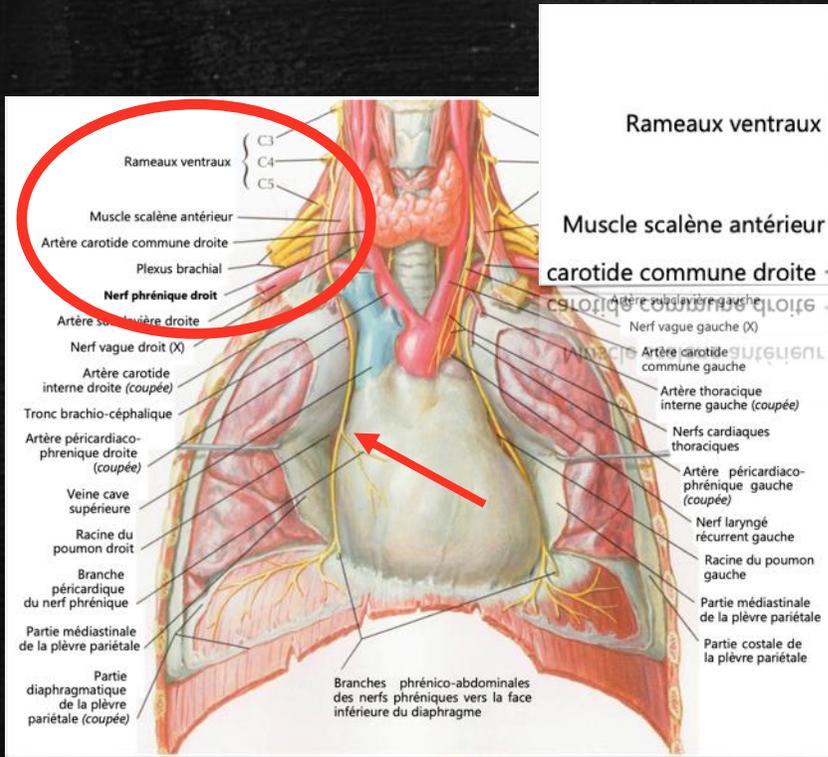


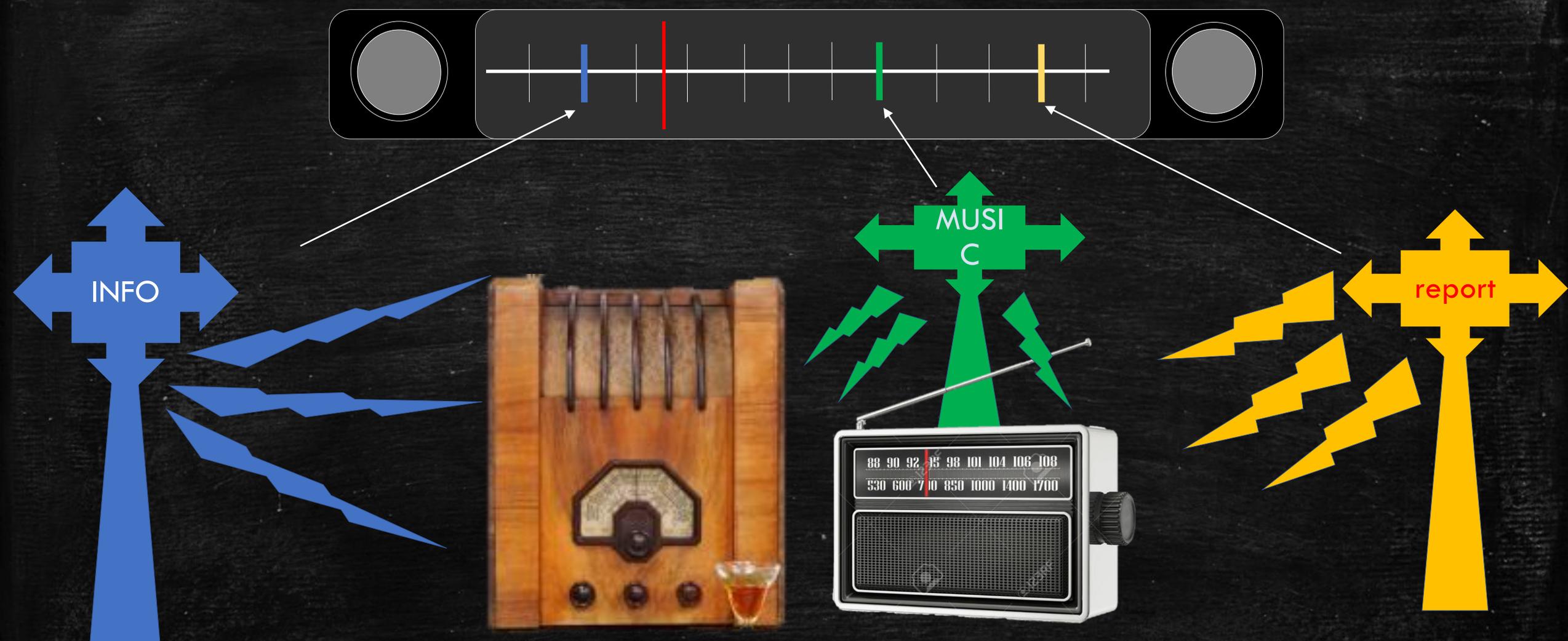
Testut & Jacob (1923), Larsen (2002)

Tendon Central



Relation épaule droite - foie: au travers du Nerf phrénique





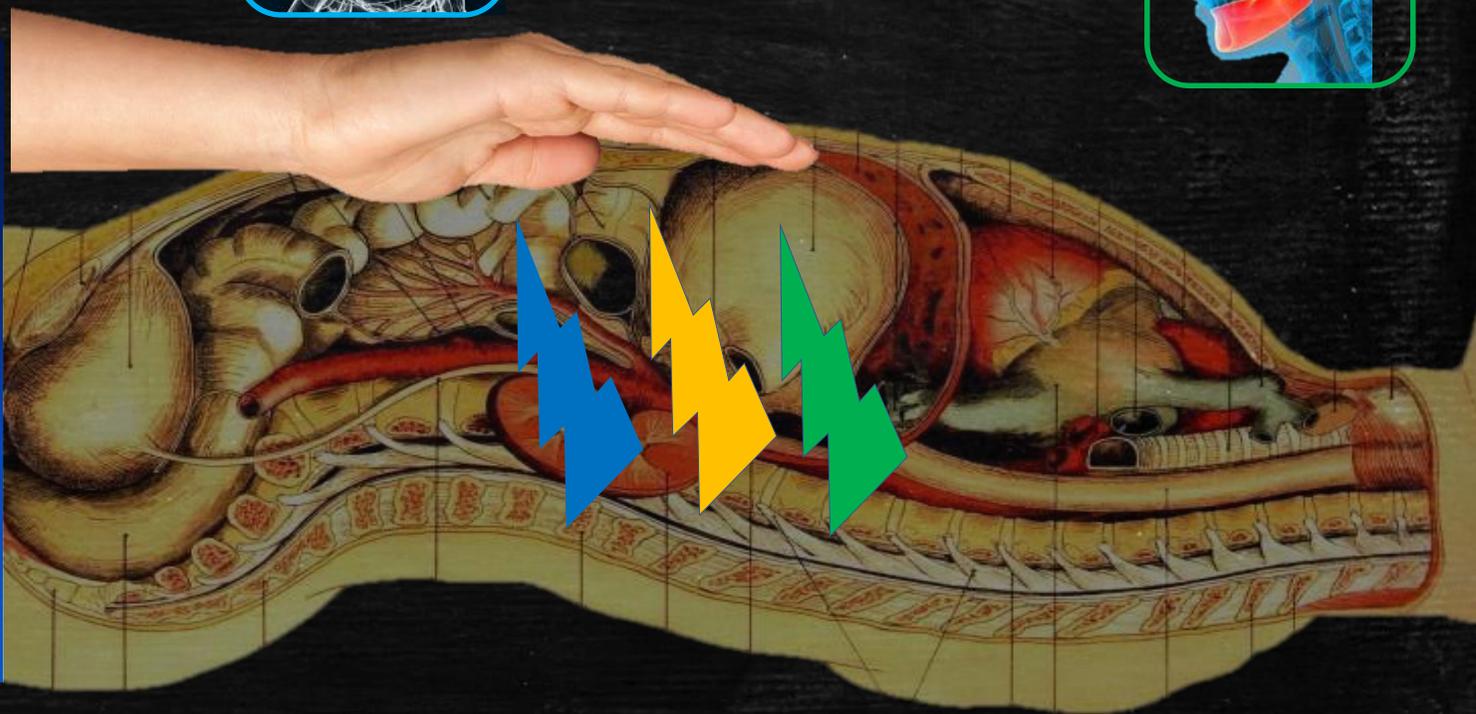
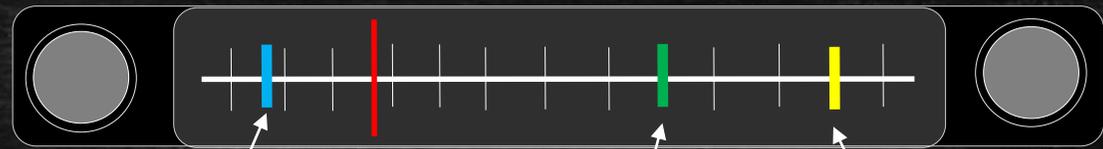
La Projection

Selon la Fréquence a laquelle on se branche on peut recevoir une info différente...

- On se branche sur la fréquence d'un organe (pex le Foie) et on reçoit ses infos...
- et on peut ressentir la MoTilité même a travers les cotes (qui ont une autre fréquence)



Demande



Notre plus grande spécificité

- Notre spécificité, au-delà de techniques comme le crânien, le viscéral,...
- C'est des relier par notre TOUCHER, notre main, notre ECOUTE GLOBALE du corps,
- les causes autant physiques que comportementale, cognitives et émotionnelles

Psychiatres
Psychologues
Coachs mental

....

Médecins (non-psy)
Physiotherapeuthes
Masseurs

...



- Au final on pourrait se dire qu'en fait j'ai pas fait grand-chose que je les ai juste laissé parler et qu'ils se sont soignés tout seul.
- Une simple psychothérapie !
- De mon point de vue, ce qui a fini par les amener à se confiées puis a me laisser les traiter avec autant de résultat, c'est avant tout au travers de l'écoute continue de ma main.
- Mais ce qui a vraiment été mon rôle dans ses traitements au-delà des simples techniques ostéopathique (que j'ai quand même pris le temps de faire avec beaucoup de précaution et d'attention) c'est tout l'échange somato-émotionnel qui a amené ces confidences au travers de ma main
- Elle a libéré des tensions et fait prendre conscience de certaines perturbations dans leurs corps,
- et en même temps elle a capté et suivi les réactions du corps au fur et à mesure de la prise de conscience et de la résolution émotionnel et cognitive des deux sportifs.
- Ce n'est qu'une fois ce travail effectué que le traitement physique a véritablement eu son effet.
- Ce qui fait la différence c'est qu'ici il y a en effet une discussion MAIS AVEC avant tout un échange au travers du toucher ... et des informations qui vont de ma main aux patients et inversement . C'est CA qui ouvre des portes et facilité la correction des dysfonctions physiques

B. Proposition = l'ostéopathie en tant que HUB ?

... pour le/la sportif/ve... dans une prise en charge classique, au sein d'un staff médical !?

