

Les dangers du sport



Le sport fait figure aujourd'hui de must have absolu sous peine d'excommunication. Pas un jour sans que l'on nous dise qu'il faut se bouger, faire 10 000 pas par jour, marier stiletto au bureau et baskets dans le coffre. Seulement, avec leur mode de vie sédentaire, les femmes font parfois des efforts inconsidérés qui conduisent à l'accident. Interview à bâtons rompus avec le Dr Santiago Echeverri, chirurgien orthopédiste à la Clinique de Montchoisi à Lausanne. Par Saskia Dufey

C'est un fait, la gent féminine en Suisse pratique de plus en plus d'activités sportives. Seulement l'entraînement fait souvent défaut et il n'est pas rare de dépasser ses limites. La démocratisation du ski par exemple, grâce au carving, permet à des personnes même peu entraînées d'atteindre des vitesses extrêmes et d'aborder des virages très rapides. Résultat? Le risque d'accidents tel que des lésions du ligament croisé antérieur (qui surviennent étrangement trois à cinq fois plus souvent chez les femmes que chez les hommes) et d'autres traumatismes augmente nettement.

Agir sans tarder

«Chez les femmes dès l'âge de 25 ans, voire avant, il est possible de ressentir des douleurs au niveau du genou, de la hanche, ou bien des entorses, ou des hallux valgus, ces déformations progressives des pieds (appelés communément oignons NDLR), explique le Dr Echeverri. Il ne faut surtout pas attendre de ressentir des symptômes importants avant d'agir. La tendance actuelle vise de plus en plus à prévenir ou ralentir l'évolution par des traitements tels que l'observation et les conseils, la physio, les semelles, et parfois la chirurgie. Il vaut la peine d'identifier et de corriger les petits soucis au fur et à mesure plutôt que d'attendre que la situation empire.»

Une médecine peu invasive Parmi les opérations les plus fréquentes en orthopédie on peut citer les déchirures des ménisques, l'hallux valgus, la prothèse de hanche ou de genou et le ligament croisé pour lesquels la chirurgie a beaucoup évolué et permet à présent de récupérer complètement la fonction et plus précocement. «Les avancées majeures en la matière concernent

non seulement l'intervention, avec des techniques moins invasives, mais aussi la prise en charge avec un suivi personnalisé et une rééducation accélérée afin de devenir fonctionnel plus rapidement. J'ai pu opérer par exemple deux jambes en même temps au moyen de petites incisions pratiquement invisibles si on effectue une fermeture soigneuse. Une rééducation rapide a démarré le jour même en charge complète, sans cannes et sans attelle. Les pansements ont aussi évolué et permettent de prendre douches et bains dès le lendemain de l'opération.»

Au petits soins

La plupart du temps programmées, ces interventions, gagnent à être réalisées dans un établissement à taille humaine comme c'est le cas à la Clinique de Montchoisi de Lausanne qui jouit d'un superbe plateau technique entièrement rénové, d'installations de radiologie à la pointe et d'un cadre apaisant. Le patient est ainsi pris en charge de manière optimale par les infirmières, physiothérapeutes et ergothérapeutes et peut envisager sereinement sa rééducation.»



Le Dr Echeverri est spécialiste en chirurgie orthopédique et traumatologie et diplômé en management de technologies à l'EPFL. Convaincu que le développement de solutions médicales innovatrices et efficaces passe par la technologie, il a conçu un instrument pour l'orientation des prothèses totales de la hanche et reçu récemment plusieurs brevets américains, européens et japonais pour son invention. www.montchoisi.ch