



La prévalence des blessures dans les sports de force

Traduction et adaptation : Alexandre Paré - ATARAXIA

Réf : Keogh, J. W., & Winwood, P. W. (2017).

The epidemiology of injuries across the weight-training sports. Sports medicine, Mar;47(3)

Introduction

Les sports à dominante musculaire comme l'haltérophilie, la dynamophilie, le culturiste, le CrossFit, les Épreuves d'Hommes Forts et les Highland Games sont considérés comme dangereux en raison des lourdes charges couramment utilisées lors des entraînements et durant les compétitions.

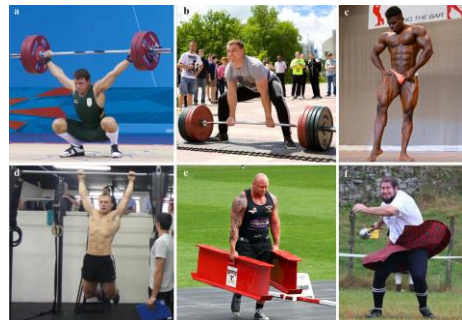
Cette revue de littérature a répertorié 184 études, mais en a identifié et comptabilisé 20 qui répondaient aux critères de sélection. L'objectif des chercheurs était de mettre en évidence l'épidémiologie des blessures des sports à dominante musculaire.

Résultats

Les chercheurs ont découvert que les 6 sports mentionnés précédemment ont un très faible taux de blessures en comparaison aux principaux sports d'équipe. À ce titre on a recensé 18 blessures pour chaque 1000 heures de pratique sportive au soccer amateur (Clausen, 2014) et 81 blessures/1000h pour le rugby professionnel (Williams, 2013).

Voici donc les résultats exposés décroissants par 1000 heures d'entraînement et/ou de compétition (nbr de participants x nbr d'heures) :

- Highland Games^f : 7,5 blessures
- Hommes Forts^e : 5,3 blessures (variance de 4,5 à 6,1)
- Dynamophilie^b : 3,6 blessures (variance de 1,1 à 5,8)
- CrossFit^d : 3,1 blessures
- Haltérophilie^a : 2,8 blessures (variance de 2,4 à 3,3)
- Culturiste^c : 0,6 blessure (variance de 0,24 à 1)



Les sites anatomiques les plus souvent touchés par le recensement des blessures sont les épaules, le bas du dos, les genoux, les coudes et les poignets. En ce qui a trait aux types de blessures, on retrouve principalement des elongations, des tendinopathies, et des entorses. De plus, les chercheurs n'ont pas noté de différences significatives au niveau des blessures selon l'âge, le sexe, le poids et le niveau de compétition des athlètes.

Limites

Bien que ces sports de force ont des similarités évidentes dans l'épidémiologie des blessures, certaines différences demeurent quant au site anatomique, à la cause ou à la sévérité. D'autres recherches sont donc nécessaires pour éclairer ces données, surtout pour les Highland Games et les Hommes Forts qui ne comptent qu'une seule étude chacune dans cette revue de littérature.

Bien que les auteurs sont conscients que l'inclusion de 20 études pour une revue de littérature est un petit échantillon en comparaison aux études épidémiologiques portant sur les autres sports traditionnels, ils tiennent tout de même à mentionner que le taux de blessures révélé ici est nettement plus faible que ce qu'on retrouve dans le mode sportif habituel.

Conclusion

Les sports à dominante musculaire semblent avoir des caractéristiques épidémiologiques de blessures relativement semblables, quel que soit l'âge, le sexe, le poids ou le niveau de compétition de l'athlète. Les taux de blessures sont beaucoup plus bas que ceux rapportés pour de nombreux sports d'équipe. On résume qu'ils sont en moyenne de 2 à 4 blessures par 1000 heures d'entraînement/ et/ou de compétition, sont mineures ou modérément sévères et affectent principalement les épaules, le bas du dos et les genoux