

Orthèse
genouOrthèse
main

© ISTOCK

“ **C**hez les sportifs amateurs, c'est souvent une question de matériel inadapté ou de mauvais réglages. Une raquette trop lourde et pas assez maniable, ou la selle d'un vélo trop basse, par exemple, vont favoriser l'apparition de tendinites”, décrit Arnault Deville, ostéopathe.

ORTHÈSES

Il n'est pas rare sur les terrains de sports à forte sollicitation articulaire (handball, basket, tennis...) de voir des joueurs avec des coudières, des genouillères ou autres chevillères. Même les champions de haut-niveau sont des adeptes des orthèses souples. Comme Nadal qui traverse régulièrement ses tournois avec ce type d'équipements. Ils permettent “de protéger, immobiliser ou soutenir une partie du corps. Dans le cas d'une entorse à la cheville, cas le plus fréquent, une orthèse est utilisée pour que le ligament ne bouge plus. Et, surtout, que les fibres ligamentaires ne cassent pas”, précise le spécialiste.

De plus, l'orthèse apporte un peu de chaleur à la zone. Elle permet souvent de continuer à pratiquer son activité, même en intensité moindre sans endommager gravement l'articulation ou les tendons. Voire d'en accélérer le rétablissement. Ainsi, un petit tennis elbow pourra peut-être être soulagé à l'aide d'une coudière adaptée. Dans le cas d'un traumatisme dû à un mauvais geste répété, l'orthèse pourra aider à “redresser le geste”, afin qu'il soit exécuté dans l'axe de fonctionnement normal de l'articulation. Elle permettra par ailleurs d'atténuer un peu les vibrations. Par exemple, celles supportées par le coude du joueur de tennis ou les genoux et chevilles du coureur. Bref, ce type d'équipement, apporte des réponses aux sportifs atteints par une entorse, une foulure, une contusion musculaire, une luxation ou une tendinite. Avec, en option, des orthèses souples contenant des aimants. La magnétothérapie, de plus en plus utilisée pour soulager les sportifs (notamment en équipe de France de football ou de rugby), vient donc compléter le maintien.

Précautions

Avant toute chose, une bonne préparation à la pratique d'un sport permettra de limiter les petits bobos et gros désagréments. Il vaut mieux, donc, respecter ses fondamentaux :

- bien s'échauffer pour préparer les muscles et les articulations,
- faire des entraînements progressifs,
- ne pas forcer,
- utiliser du matériel adapté et bien réglé,
- s'accorder des temps de récupération et s'hydrater.

Et, dans tous les cas de lésions, il convient de consulter un médecin avant de faire le choix d'une orthèse, de straps ou de K-tapes.