

PROGRAMME

2^e Journée auboise d'Isocinétisme

Vendredi 5 novembre 2010

EXPÉRIENCES EN ISOCINÉTISME

Lieu :

**Centre Sportif de l'Aube
5 rue marie Curie
10000 TROYES**



Risque lésionnel de l'épaule et isocinétisme chez le joueur de volley-ball

B. Forthomme¹, L. Duysens¹, M. Pirenne¹, V. Wiczorek², J.L. Croisier¹

¹Département des Sciences de la Motricité, Université de Liège, Belgique

²Centre Hospitalier Régional de Lille, France

L'identification des facteurs lésionnels de l'épaule dans le sport de haut niveau s'avère difficile mais indispensable dans l'approche préventive. A notre connaissance, seuls Wang et Cochrane (1) ont étudié les facteurs de risque de l'épaule chez 16 joueurs de volley-ball.

Dans le cadre d'une étude prospective, 66 joueurs de volley-ball jouant en Division nationale belge, française et allemande ont subi des évaluations isocinétique et clinique des deux épaules en début de saison. Le test isocinétique concernait les rotateurs d'épaules (rotateurs internes – RI et rotateurs externes – RE), évalués en décubitus dorsal, à 90° d'abduction dans le plan frontal; le protocole comportait des séquences à 60°/s et 240°/s en mode concentrique et à 60°/s en mode excentrique (2). L'évaluation clinique correspondait à des mesures de mobilité de l'articulation gléno-humérale et de souplesse de la coiffe postérieure. Des données sur l'entraînement et le jeu ainsi que les lésions antérieures éventuelles de l'épaule dominante ont été transcrites dans un questionnaire.

Le suivi des lésions encourues pendant la saison suivante a mis en évidence des douleurs d'épaule chez 23 % (15 sur 66) des joueurs. Ces douleurs avaient imposé l'arrêt sportif pour 3 joueurs sur 15. Dans l'étude du risque lésionnel de l'épaule, les volleyeurs ayant souffert antérieurement de l'épaule présentaient 9 fois plus de risque de se blesser lors de la saison suivante. Les femmes apparaissaient 6 fois plus exposées à la lésion d'épaule que les hommes.

Concernant les mesures de force maximale, les joueurs ne présentant pas de douleur d'épaule pendant la saison s'avéraient les plus forts en excentrique (60°/s) sur le RE et les RI. Dans ces modalités d'exploration isocinétique, une majoration de 1 % de la force musculaire diminuait de 1 % le risque de blessure d'épaule. Le déséquilibre musculaire par l'analyse des ratios RE/RI ne semblait pas constituer un facteur de risque complémentaire. Par ailleurs, l'hypermobilité en rotation externe et la raideur en rotation interne de l'épaule dominante ne présentaient pas de lien avec la survenue lésionnelle.

Références

- (1) Wang HK, Cochrane T. Mobility impairment, muscle imbalance, muscle weakness, scapular asymmetry and shoulder injury in elite volleyball athletes. *J Sports Med Phys Fitness* (2001); 41:403-410.
- (2) Forthomme B, Croisier JL, Ciccarone G, Crielaard JM, Cloes M. Factors correlated with volleyball spike velocity. *Am J Sports Med* 2005;33:1513-1519.

Pour d'autres références, consulter :

<http://orbi.ulg.ac.be/browse?type=authorulg&rpp=20&value=Forthomme%2C+B%C3%A9n%C3%A9dicte+u148754>