

L'évaluation Physique Pré-participative : un encadrement préventif

Par Le Dr Aroussen Laflamme chiropraticien

Chiro_sport@hotmail.com

La popularité du cyclisme est sans nul doute en hausse. Au Québec comme ailleurs en Amérique du Nord, on assiste à une augmentation du nombre de cyclistes sur nos routes, tant dans le but de covoiturier, de se divertir ou de s'entraîner. Heureusement, les jeunes semblent suivre la tendance, appuyés également par la création de programmes sport-étude en cyclisme, notamment dans la région de Québec. Ceci s'inscrit également dans un mouvement plus global de mise en forme qui touche toute la population.

Le cyclisme, comme tout autre sport, comporte son lot de risques. Bien que ce sport sur roues ne soit pas considéré comme un sport à haut risque de blessure par contact comme le football, exception faite de la descente. Toutefois, il s'agit d'un sport à haute intensité. Ceci implique qu'il crée un stress important sur les systèmes cardiovasculaire et musculosquelettique.

Généralement bénéfique, ces stress peuvent s'avérer dévastateurs en présence d'une anomalie congénitale ou d'une pathologie cardiaque qui ne présente pas de symptômes. Nous avons tous entendu parler d'histoires d'horreur de jeunes enfants décédés au cours d'un simple match de soccer. En fait, c'est 1 jeune sur 100 000 qui décèdera subitement lors de la participation à une activité physique. Actuellement, aux États-Unis, seulement 20% des anomalies cardiaques sont diagnostiquées avant le décès. Imaginez ici au Québec en l'absence de dépistage systématique. L'aspect le plus important de la médecine sportive est la prévention des blessures. Cette prévention s'effectue par le dépistage et la correction d'anomalies avant la participation à une activité sportive. C'est pourquoi je vous invite, parents et intervenants qui prenez soin des enfants, à lire ce court texte sur l'évaluation physique pré-participative (EPP) de vos enfants.

Le Québec fait état d'enfant pauvre en ce qui à trait à l'EPP des jeunes athlètes. Nombre d'écoles secondaires, de Cégep et d'Universités offrent désormais des programmes sportifs de haut niveau sans toutefois offrir d'encadrement et de suivi médical de leurs athlètes. Aux États-Unis, la National Federation of State High School Association (NFHS) et la National Collegiate Athletic Association (NCAA) rendent obligatoire l'EPP lors de l'entrée dans tout programme sportif. La majorité des études concluent qu'entre 0,3% et 1,3% des athlètes se voient refuser le droit de pratiquer leur sport, avec 3,2% à 13,9% nécessitant une évaluation supplémentaire avant la participation. Ceci démontre bien l'importance de l'EPP afin de protéger la santé des jeunes.

Le but des EPP est de faciliter et d'encourager la participation sécuritaire, et non d'empêcher les athlètes de s'adonner à leur sport favori. L'EPP, lorsqu'elle est effectuée de façon rigoureuse et standardisée par un professionnel de la santé qualifié, est une méthode efficace pour identifier des conditions médicales et orthopédiques qui pourraient affecter la participation sécuritaire d'un sport. Par le fait même, l'EPP agit comme un élément important des soins de santé des adolescents, celle-ci étant souvent le seul contact avec un professionnel de la santé pour ces jeunes. Plus de 90% des athlètes interrogés dans un sondage américains croient que l'EPP peut réduire le risque de blessures. De plus, l'évaluation précoce de conditions chroniques, aiguës ou récurrentes minimise le temps de jeu perdu en permettant un traitement hâtif et une réhabilitation complète.

Par exemple, un athlète obèse est plus à risque de souffrir de coup de chaleur et bénéficiera de conseils sur l'hydratation, le contrôle du poids et l'acclimatation. De la même façon, un athlète ayant subi une entorse de la cheville sera plus à risque de se faire une autre entorse en l'absence d'une réhabilitation complète. Il bénéficiera également de conseils sur le port de chaussures adéquates.

En quoi consiste exactement l'EPP ? D'abord, sachez que l'examen devrait idéalement être effectué 6 semaines avant le premier entraînement de la saison. Ceci donne le temps nécessaire pour compléter les évaluations complémentaires et amorcer la réhabilitation si nécessaire. L'EPP est constituée d'un questionnaire médical complet. Une histoire détaillée identifiera plus de 75% des problèmes affectant l'athlète. Il a été démontré que les informations s'avèrent plus précises et adéquates lorsque le questionnaire est rempli conjointement par les parents et l'athlète. Dans une étude comparative, seulement 39% des réponses des athlètes étaient conformes à celle des parents.

Ensuite l'athlète complètera un examen physique ciblé qui fera ressortir les éléments positifs du questionnaire. Le but de cet examen est également d'identifier les athlètes à risque de troubles cardiovasculaires ou neurologiques. Un examen musculosquelettique sommaire permettra de mettre en évidence la présence de pathologies telles que les scoliose, les blessures de sur-utilisation et les limitations fonctionnelles significatives. Dans certains cas, l'athlète devra être référé à un spécialiste pour des analyses supplémentaires.

À la fin de l'examen, l'athlète obtiendra son verdict. Il y en a quatre possibles :

- Permission sans restriction
- Permission avec recommandation pour des examens complémentaires ou des traitements
- Refus - le verdict sera reconsidéré après avoir complété les évaluations, les traitements ou la réhabilitation.
- Refus de pratique de certains types de sport ou pour tous les sports.

La décision du professionnel de la santé est basée sur des barèmes objectifs. Les principaux facteurs à considérer sont : le problème place l'athlète à risque élevé de blessures ou de maladies, le problème place un autre athlète à risque, l'athlète peut participer avec un traitement adéquat, la participation peut être limitée le temps de terminer le traitement, certains sports seraient moins à risque. La décision vise toujours la protection de l'individu et de ses collègues. Bien que cela puisse parfois contrarier la famille, la décision devrait être maintenue à moins d'un changement majeur dans l'état du patient. L'athlète et sa famille doivent être bien au fait des risques encourus à ne pas respecter lesdites restrictions. Ces risques peuvent aller d'incapacité permanente dans le cas de blessure à la mort dans le cas d'anomalie cardiaque congénitale.

Le professionnel de la santé fera idéalement le suivi des athlètes au cours de la saison. Maintenant outillé de valeurs de base sur la santé des athlètes, celui-ci pourra élaborer des stratégies et des objectifs de réhabilitation détaillés pour chaque athlète. Le rôle du professionnel sera également d'identifier et de corriger les risques associés à un sport. Par exemple face à un taux de commotions cérébrales élevées au football, les professionnels de la santé ont développé des casques munis d'une vessie d'air qui dissipe les forces d'impact.

Le professionnel de la santé pourra également éduquer les jeunes athlètes sur l'importance de la nutrition, du repos, sur les techniques d'entraînement sécuritaires ou sur tout autre sujet visant la prévention des blessures et des maladies.

Ces multiples rôles ont tous le même but : protéger les jeunes et optimiser leur performance dans leur sport favori. Il est grand temps qu'un programme provincial standardisé d'évaluation pré-participative soit instauré au Québec. Ceci va bien au-delà du support « intéressé » sur les lignes de côté, c'est un don pour la santé présente et future de nos enfants.