

Ostéopathie et ski alpin de compétition.

L'ostéopathie :

Pour fonctionner dans de bonnes conditions toutes les structures qui composent le corps (os, articulations, tendons, muscles, viscères...) ont besoin d'un minimum de micromouvements. Tous les blocages de ces **micromouvements** altèrent le fonctionnement du corps.

Les blocages ne sont pas systématiquement douloureux.

L'ostéopathie est un ensemble de techniques manuelles qui s'emploie à conserver et/ou à rétablir le bon fonctionnement de la mécanique humaine en prévenant et/ou traitant le « blocages ».

L'ostéopathe qui n'utilise que ses mains a **une approche globale** des patients c'est-à-dire qu'il prend en compte son mode de vie (exemple : sportif ou non), ses antécédents (accidents...), sa personnalité, son état de santé... afin de contribuer à une bonne harmonie psycho corporelle, indispensable à la réussite sportive.

Ostéopathie et ski :

C'est la pratique spécifique de l'ostéopathie qui veille à la prévention et au soins des blessures incombant au ski ainsi qu'à l'optimisation du corps, afin de préserver et exploiter au mieux le potentiel physique de l'athlète skieur.

Trois axes de travail :

①Prévention/Suivi :

⇒ *Check up avant la reprise, avant une épreuve, en cours de saison.*

Exemple : prévention des épiphysites de croissance, lombalgies, dorsalgies...toutes les pathologies non traumatiques du ski.

Vérifier mécanique des genoux, du bassin...

②Soins :

⇒ *Après une chute ou une blessure, en cas de blocage de gêne de douleur, en cas de stress de manque de concentration.*

Exemple : Douleurs diffuses après grosse chute, piquet enfourché, entorses du genou, blocage lombaire, torticolis, post chirurgie LCA, trouble du sommeil pré compétition.

③Récupération :

⇒ *Eliminer les traces laissées par l'effort, purger la machine énergétique.
(Permet entre autre de mieux encaisser les entraînements).*

Ex : Favoriser l'élimination le l'acide lactique produite par l'effort des cuisses ⇒ limiter les courbatures et le risque de blessures musculaires...

Conclusion :

L'ostéopathie est à intégrer dans la préparation et encadrement du ski d'élite.

Il est essentiel d'intervenir dès les petites catégories : ce qui permet de concilier la prévention et la performance, c'est-à-dire limiter les blessures de l'athlète skieur tout en lui permettant d'être performant en compétition.

Des consultations ostéopathiques régulières tout au long de la carrière sportive sont indispensables à la réussite sportive.

Ce qui permet de profiter pleinement du ski de haut niveau sans en payer le prix fort.