

Réeduca

# Gymnastique & rééducation

Focus sur les lombalgies



**9 gymnastes  
sur 1000**  
auront une blessure

**40%**

**sera située  
au niveau lombaire**



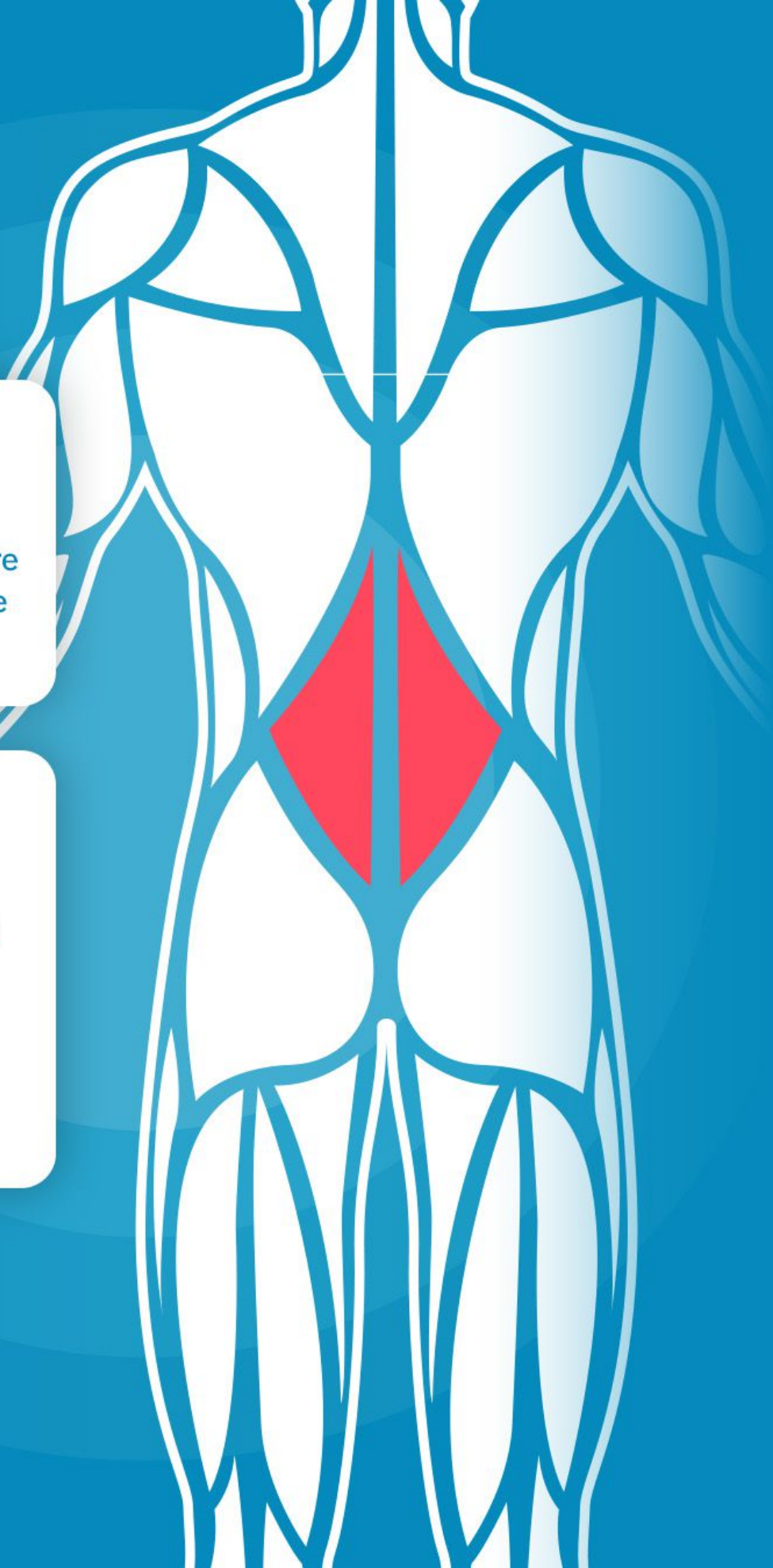
## **Lombalgie :**

Désigne **tous les types de douleurs** se situant entre la 1<sup>ère</sup> et la dernière lombaire vertèbre (L1-L5).

## **Incidence :**

Ces douleurs lombaires sont **les causes de douleurs les plus courantes.**

Le niveau d'incidence est **le même** chez les gymnastes femmes et hommes.





# Apparition :

Ces douleurs arrivent à *la répétition intensive* des flexions, extensions et réceptions de sauts.




Ces répétitions créent *des microfractures* pouvant aller jusqu'à la spondylolisthésis




**chez 11 à 16%  
des gymnastes**

# Prise en charge

## ***Si la douleur n'est pas invalidante***

-  Un temps de **repos relatif** pour limiter mouvements et réceptions
-  Du **renforcement** des muscles de la zone lombaire
-  Un travail de **la gestion de l'équilibre** sur plan stable et instable

## ***En cas de spondylolisthésis***

-  Un temps de repos de **10-12 semaines**
-  Une **limitation** des extensions (optionnel)
-  Puis **même prise en charge** que ci-dessus, augmenté d'un travail de flexibilité des fléchisseurs de hanche



# ***Le retour au terrain !***



***Avec les bons soins,  
un retour aux compétitions  
dans la même saison est  
possible.***

# Réeduca

**19-21 septembre 2024**

PARIS, PORTE DE VERSAILLES,  
PAVILLONS 5.2 & 5.3

Réservez votre badge  
gratuitement !

