

La prévention des troubles musculo-squelettiques et des rachialgies par un entraînement physique adapté

Titre(s) : La prévention des troubles musculo-squelettiques et des rachialgies par un entraînement physique adapté / David Aloird ; directeur de thèse, Médecin Chef des Services Jean-Michel Chevalier

Est reproduit comme : La prévention des troubles musculo-squelettiques et des rachialgies par un entraînement physique adapté

Auteur(s) : Aloird, David (1987-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Chevalier, Jean-Michel (1954-....) (Directeur de thèse)
Université de Bordeaux 2014-.... - Organisme de soutenance

Editeur, producteur : [S.l.] : [s.n.], 2014

Description matérielle : 1 vol. (83 f.) : ill. ; 30 cm

Titre traduit ajouté par le catalogueur : The prevention of musculoskeletal disorders and backache by a physical entrainment adapted eng

Note sur l'exemplaire : Version électronique disponible au format pdf (BCSSA)

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. 57 réf. Annexes

Note de thèses et écrits académiques : Thèse d'exercice Médecine générale 2014 Université de Bordeaux

Résumé ou extrait : Le sport dans l'Armée de terre a longtemps été négligé, mal préparé et effectué sans tenir compte des conséquences sur la santé de nos militaires engagés dans une armée devenue professionnelle. Il induit notamment des troubles musculo-squelettiques (entorses, luxations, fractures et fractures de fatigue, contusions osseuses, tendinites, syndromes rotulien ou syndrome de l'essuie glace, lésions musculaires ou méniscales) et des dorsalgies provoquant des arrêts de travail et un coût de la santé élevé, jouant à moyen terme sur la capacité opérationnelle. Dans une population de 117 parachutistes jeunes (âge moyen de 25,3 ans), sportifs (volume hebdomadaire moyen de 7h) du 8eRPIMa, nous avons instauré un nouveau programme d'entraînement basé sur des principes de progressivité, régularité, adaptation et diversité des sports pratiqués (course à pied, renforcement musculaire axiale et natation). Nous avons réalisé un recueil dans les dossiers médicaux concernant seulement les blessures induites par le sport sur deux périodes : une première du 1er janvier au 31 juin 2012 puis un second après la mise en place du nouveau programme du 1er janvier au 31 juin 2013. Cette étude montre une réduction du taux de blessures de 65% en 2012 à 21,7% en 2013. Elle montre notamment une diminution globale des TMS avec des résultats significatifs sur les tendinites (de 14,5% à 1,7%, p