



# LES PATHOLOGIES DU CYCLISTE

---

Présenté par :  
Axel HERSCHENDORFER  
Ostéopathe D.O MROF

Diplômé du Centre Européen d'Enseignement Supérieur de l'Ostéopathie  
Membre du Registre des Ostéopathes de France.

# Sommaire

- Présentation
- Pathologies liés aux défauts de réglages (Cycliste-Vélo)  
Selon Vincent Blondeau créateur du concept MECACOTE depuis 1997
- Les chutes  
Conséquences et prévention
- Cyclisme et Ostéopathie  
Les dysfonctions Qu'est-ce que l'ostéopathie? Quel intérêt chez le cycliste?
- Prévenir l'apparition de dysfonctions  
Etirements, mobilisation articulaire, échauffement, réglages vélo, consultation ostéopathique

# Présentation

- Le cyclisme sur route est la discipline du cyclisme la plus pratiquée, tant chez les amateurs que chez les professionnels.
- La Fédération Française de Cyclisme compte 105 656 licenciés en 2011 et 65 pour cent d'entre eux sont des cyclistes sur route (FFC , 2012).
- D'après l'Union Cycliste Internationale, plus de 1200 coureurs internationaux, sont des professionnels du cyclisme sur route (UCI , 2012).

# Défauts de réglages

- En dehors des chutes, les traumatismes sont rares chez les cyclistes sur route (De Mondenard JP., 1989).
- L'ensemble des pathologies non traumatiques rencontrées sont « essentiellement » dues aux défauts d'ajustement entre le pratiquant et sa bicyclette (Jacobson GA et al., 1998).
- Présentation de V. Blondeau, et de Ian Bourgault
- Quels points supplémentaires (Les selles pour femme,

# Les chutes

- 50% des cyclistes impliqués dans un accident où ils ont trouvé la mort étaient responsables en regard des règles du code de la route, 31,4% n'avaient aucune responsabilité dans l'accident et dans 18,6% des cas la responsabilité était partagée,
- la faible visibilité des cyclistes, de jour comme de nuit, est une cause majeure d'accidents mortels,
- le non respect des règles de priorité est plus fréquent chez les cyclistes que chez les autres usagers de la route (stop, céder le passage, priorité à droite),
- les cyclistes de plus de soixante ans prennent souvent des risques élevés en tournant à gauche sans précautions suffisantes. L'absence de rétroviseur associée aux limitations de l'ouïe et de la capacité de regarder derrière soi semblent les facteurs les plus importants de cet excédent de risque

# Les chutes

- Les femmes sont proportionnellement moins souvent victimes d'accidents mortels de vélo et cette situation favorable est manifestement liée à un meilleur respect des règles de circulation.
- Les cyclistes accidentés en dehors de la ville, particulièrement sur les départementales, ont un niveau de gravité lésionnelle nettement supérieur. Pour ce type de cyclistes, l'effet du casque est significatif sur la gravité générale des blessures.

= CASQUE !!!!!

# Les chutes

- Présentation de Ian Bourgault
  - Fracture ou luxation de l'épaule (déplacement)
  - Fracture de la clavicule (entorses acromio-claviculaire)
  - Fracture du scaphoïde (os du poignet, près du pouce)
  - Brûlures ou écorchures
  - Entorses poignets ++ (chutes en flexion dorsale)
  - Entorses chevilles (chutes calé aux pédales)
  - Trauma craniens, faces...
  - Polytrauma...

# Cyclisme et Ostéopathie

- Qu'est-ce que l'ostéopathie?

Traitement manuel.

Corriger les pertes de mobilités (articulaires, musculaires, et plus largement tissulaires...)

Comment une perte de mobilité peut-elle créer une douleur? Une gêne? Une pathologie?



# Cyclisme et Ostéopathie

- Qu'est-ce qu'un ostéopathe ?
  - D.O (Diplômé d'Ostéopathie)
  - 6 ans de formation (Temps partiel, temps complet)
  - Connaissances approfondies de l'anatomie, la physiologie, et la biomécanique
  - Praticien de première intension
  - Non remboursé par la ss. (mutuelles)

# Cyclisme et Ostéopathie

- « L'arrivée d'ostéopathes dans notre équipe depuis quelques années s'est clairement inscrite dans notre effort pour promouvoir une pratique saine du cyclisme », affirme Eric Boyer, manager de la formation Cofidis, engagée sur le Tour de France.
- « Ce sont des techniques manuelles, qui permettent d'intervenir sur les blocages musculaires, nerveux, tendineux, ligamentaires, en évitant la prise d'un médicament », explique-t-il.

# Cyclisme et Ostéopathie

- L'ensemble des pathologies non traumatiques rencontrées sont dues aux défauts d'ajustement entre le pratiquant et sa bicyclette (Jacobson GA et al., 1998).
- Pas seulement !!
- Quelques exemples. (dysfonctions FT, dysfonctions bassin, ATCD traumatiques...)
- Donc si les douleurs persistent après les réglages du vélo  
= Essayer l'ostéo !

# Cyclisme et Ostéopathie

- Quelques exemples de dysfonctions créées par la pratique du cyclisme
  - Cervicales (hyperextension, tension des chaînes cervicales antérieure, compression des articulaires postérieure ++ C5,C6,C7)
  - Thoraciques (Hyper cyphose : rétraction des chaînes antérieures, tendon central ++)
  - Lombaires (Vibration ++ VTT )
  - Poignet, coude ...
  - Genou cheville
  - Digestifs...

# Cyclisme et Ostéopathie

- L'ensemble des pathologies non traumatiques rencontrées sont dues aux défauts d'ajustement entre le pratiquant et sa bicyclette et/ou aux défauts d'ajustement interne au cycliste ! (HERSCHENDORFER A; 2014).

# Cyclisme et Ostéopathie

- Qui consulter?
- Un D.O !!
- Un MROF ... pourquoi pas!!
- Axel Herschendorfer ... Encore mieux !

# Prévention des dysfonctions

- Étirements,
  - (cervicaux, thorax en RI, RE, lombaire, Quadri, IJ et Psoas ++, TS et Soléaire)
- mobilisation articulaire,
- échauffement,
- réglages vélo, consultation ostéopathique

- 
- Merci pour votre attention.