



Pour trouver la totalité des lettres médico-sportives.
<http://www.eden-energy.fr/ledocminforme>

Editorial (J. Lacroix)

Un homme n'est pas malheureux parce qu'il a de l'ambition, mais parce qu'il en est dévoré. " Montesquieu

Pour la coiffe des rotateurs, plutôt ondes de choc ou kinésithérapie ?

L'épaule douloureuse est un des troubles musculo-squelettiques et le plus répandus est celui de tendinopathie de la coiffe des rotateurs. Dans cette indication, les infiltrations de corticoïdes ou les anti-inflammatoires non stéroïdiens ont fait la preuve de leur efficacité sur la douleur. La kinésithérapie bien conduite également. Une revue systématique de la littérature concluait récemment à une efficacité identique de la kinésithérapie et de la chirurgie pour traiter les pathologies de coiffe.

Mais un autre traitement s'est fait une place dans la prise en charge des douleurs rhumatologiques, c'est la thérapie par ondes de choc extracorporelles. Elle exercerait un effet analgésique durable tout en stimulant les processus de réparation. Son application dans les pathologies de coiffe est en progression constante, pourtant les travaux menés jusqu'à présent n'ont pas permis de démontrer une efficacité supérieure au placebo, que ce soit sur les pathologies calcifiantes ou les non-calcifiantes. Mais aucun essai n'avait encore comparé l'efficacité de la thérapie par ondes de choc et celle de la kinésithérapie.

Une équipe norvégienne s'est donnée pour objectif de les évaluer, en prenant comme critère principal l'efficacité à court terme de ces deux techniques sur la douleur et le handicap, chez 100 patients souffrant depuis plus de trois mois d'une tendinopathie de la coiffe des rotateurs, et suivis pendant 18 semaines.

Le traitement par ondes de choc a été dispensé à 50 patients, une fois par semaine pendant 4 à 6 semaines, et chaque fois 3 à 5 points sensibles étaient traités. Les autres patients ont bénéficié de deux séances de kinésithérapie personnalisée et dirigée pendant un maximum de 12 semaines.

Après 18 semaines, 32 patients ayant suivi la kinésithérapie (64 %) mentionnaient une diminution de leur douleur et de leur handicap, contre 18 (36 %) des patients ayant reçu la thérapie par ondes.

De plus, les patients du groupe kinésithérapie étaient significativement plus nombreux à avoir repris le travail à la fin de la période d'observation (76 % vs 52 %). Par contre, aucune différence entre les deux groupes n'était constatée concernant la consommation d'antalgiques.

La kinésithérapie, après un diagnostic précis de la pathologie articulaire et avec une approche personnalisée paraît donc plus efficace que la thérapie par ondes de choc. Les auteurs reconnaissent toutefois que l'absence de groupe placebo peut constituer une limitation à leur étude.



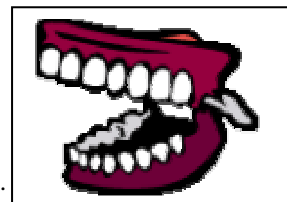
Protège-dents : un risque sanitaire chez le sportif

Le protège-dents est fréquemment utilisé dans les sports de combat ainsi que par de nombreux sportifs de disciplines collectives. Ce qui est logique quand on sait que les traumatismes de la bouche sont les plus répandus de tous les accidents oro-faciaux et que la perte de dents a un impact financier non négligeable, mais aussi un impact psychosocial considérable. Cependant leur utilisation impose une hygiène stricte.

Ce sont alors les lésions gingivales qui prédominaient avec une fréquence légèrement supérieure à celle de la muqueuse buccale. Mais le palais était également atteint, de même que la langue. Une analyse bactériologique de certaines lésions a montré la présence massive de germes communs mais aussi de Candidas.

Ceci conduit à recommander une hygiène correcte des protège-dents qui doivent être gardés propres à tout moment à l'aide d'un savon doux et d'une brosse à dents à poils souples. Ils doivent par ailleurs être rincés à l'eau froide ou avec un rince-bouche, avant et après chaque utilisation, et être conservés dans un contenant rigide et ventilé, à l'abri de la chaleur et du soleil.

Enfin, il faut vérifier régulièrement l'usure du protège-dents afin d'éviter qu'il ne bouge dans la bouche.



Le régime chewing-gums

Une étude montre que les consommateurs de chewing-gums sans sucres ont des apports caloriques moins importants que les personnes qui n'ont pas l'habitude de mâcher de la gomme. Avoir recours aux chewing-gums durant la matinée incite à manger pour 68 calories de moins en moyenne lors du repas de midi, sans pour autant éprouver une faim supplémentaire ni compenser par une prise alimentaire plus importante ultérieurement. Autres avantages observés par les participants le mâchage du chewing-gum permet d'atténuer l'impression de fatigue

Après le traumatisme, l'arthrose n'est pas rare

L'arthrose post traumatique est une entité différente de l'arthrose généralisée. Une équipe canadienne a étudié, chez 10 407 individus, la prévalence et l'incidence de l'arthrose post traumatique de la hanche, du genou et de la cheville, survenant après une fracture ou une luxation de ces articulations. Au cours d'un suivi moyen de 3 ans, 13,3 % des patients ont développé une arthrose de l'articulation traumatisée, plus fréquente pour les traumatismes de la hanche et du genou que pour ceux de la cheville.

