

Zeitschrift: Fisio active
Herausgeber: Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 43 (2007)
Heft: 2

Artikel: Les douleurs et le sport
Autor: Kunz, Beat
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929672>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les douleurs et le sport

Beat Kunz, fisio active

Ressentir des douleurs lors de la pratique d'un sport n'a rien d'exceptionnel. Pour les athlètes de haut niveau, la douleur fait partie du quotidien. La médecine du sport soutient les sportifs, même si elle doit alors transgresser ses propres limites. De nombreuses douleurs pourraient être évitées, notamment lors de la pratique d'un sport de loisir.

«Avec le temps, on a une sorte de douleur standard, qui est là et à laquelle on s'habitue.» Thomas Schwyter, 27 ans, sait de quoi il parle. Pendant 16 ans, il a été gardien de handball dans divers clubs de ligue nationale A. Douleurs dorsales, fractures des doigts, problèmes aux épaules, aux coudes et aux genoux. Voilà son bilan après de nombreuses années de sport de haut niveau. Mais il se porte encore bien. «Dans notre équipe, nombreux sont ceux qui, aujourd'hui, ne peuvent plus faire de sport.» Pourquoi accepte-t-il cela? «Si tu veux pouvoir continuer à ce niveau, tu dois supporter la douleur.» Et ce, dès le plus jeune âge. Les jeunes talents prometteurs sont mis à rude épreuve par les entraîneurs. «La pression de l'entraîneur se faisait déjà ressentir. Soit tu t'entraînes, même si tu as mal, soit tu ne joues pas. Et, bien sûr, toi tu veux jouer!» Les entraîneurs veulent également voir si l'on est capable de repousser ses limites. «Parfois, l'entraîneur m'incitait à dépasser mes limites.» Ce qu'il reproche vraiment à l'entraîneur, c'est de l'avoir une fois obligé à continuer de jouer avec un doigt cassé.

Les douleurs chroniques sont problématiques

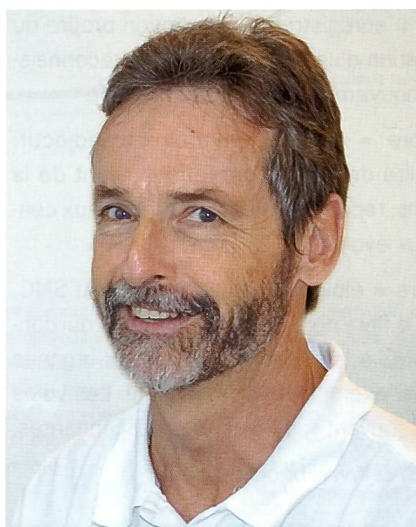
Amicitia Zürich, le club où Thomas Schwyter a le plus joué, est un club professionnel. «Nous bénéficions d'un bon suivi médical.» L'entraîneur écoutait l'avis du physiothérapeute et en tenait compte lorsqu'il évaluait le jeu. Mais, malgré tout, la devise était: «Si tu ne souffres pas après l'entraînement, c'est que tu ne t'es pas assez entraîné.» Lors de ses deux dernières années en compétition, Thomas Schwyter ne pouvait souvent effectuer l'entraînement et les matchs que grâce à des médicaments. «Je souffrais constamment de douleurs dorsales.» «Bien entendu, cela pose problème quand la douleur apparaît constamment», explique le docteur Ursus Lüthi, médecin à la Clinique du sport de Zurich. «Dans le sport de haut niveau, il est assez normal de supporter la douleur.» Les sportifs de haut niveau ont besoin de la douleur: c'est un signal d'alerte lors de leurs entraînements. Est-ce que ce comportement est raisonnable pour le médecin? «Oui, si le sportif sait d'où la douleur vient et comment la gérer. C'est en cela que le mé-

decin du sport peut l'aider», explique-t-il. Pourtant... Si un sportif s'est blessé sérieusement, la médecine du sport peut très souvent l'aider; et très rapidement. Les périodes de guérison de certains sportifs professionnels sont parfois étonnantes. «Avant une compétition, il peut arriver que les douleurs soient jugulées par des produits chimiques. Dans ce genre de situation, une piqûre permet de soulager la douleur», explique Ursus Lüthi. Cela ne se fait cependant qu'en ayant conscience que la rééducation, après la compétition, devra être suivie scrupuleusement.

Les sportifs professionnels ont la possibilité de gérer leur guérison avec des méthodes spécialisées. Mais qu'en est-il des sportifs amateurs? Le nombre de sportifs amateurs ambitieux est de plus en plus important. Pour eux aussi s'applique la devise: plus vite, plus haut, plus loin! «Il arrive que l'on aide des sportifs amateurs qui veulent absolument atteindre un objectif élevé en leur administrant des médicaments» déclare Ursus Lüthi. «Néanmoins, cela doit rester exceptionnel. Cependant, si le sportif souffre déjà lors de l'entraînement, le processus doit être abandonné.»

Surmonter ses limites

Ursus Lüthi a-t-il déjà dépassé sa conscience professionnelle? «Il peut arriver que je doive dépasser les limites de ma conscience professionnelle. Auparavant, des discussions intenses ont lieu avec toutes les personnes concernées: le sportif, la direction du club, l'équipe, le médecin, le coach. La décision finale revient toujours au sportif.» Mais qu'en est-il pour les amateurs? «Pour les sportifs amateurs, il est difficile d'endosser cette responsabilité comme pour un pro. En fait, ils auraient besoin du même suivi que les pros. Pourtant, dans la plupart des cas, c'est impossible, pour des raisons de temps et d'argent. Et cela peut provoquer d'importants dommages.



Dans certains cas, une piqûre permet de soulager la douleur. Dr. Ursus Lüthi, 57 ans



Thomas Schwyter, 27 ans, a été goal de handball pendant 16 ans.

Pour ne plus du tout entendre parler de douleurs lors de la pratique d'un sport, une analyse du déroulement séquentiel des mouvements peut s'avérer très intéressante. «Pour éviter tout mauvais effort, nous employons souvent un entraîneur personnel», explique Ursus Lüthi. Une formation approfondie des sportifs et des entraîneurs serait indispensable

de toute urgence, mais les ressources manquent. Selon les statistiques de la SUVA, 32% des accidents survenus au cours des loisirs se produisent lors de la pratique d'un sport ou de matchs. La cause en est le plus souvent un entraînement insuffisant ou mal fait. «La moitié des patients souffrant de douleurs liées à une activité sportive consultent parce

qu'ils ont dépassé leurs limites. Dans la plupart des cas, ces douleurs pourraient être évitées en améliorant les processus moteurs», commente Ursus Lüthi.

La physiothérapie en arrière-plan

Mais que faire lorsque les douleurs surviennent? Rares sont les sportifs qui ne ressentent aucune douleur lors de la pratique d'une activité sportive. Pascal Bourban est physiothérapeute sportif à l'Office fédéral du Sport à Macolin. Il s'occupe principalement de sportifs de haut niveau. Pour lui, il existe trois éléments principaux pour traiter immédiatement la douleur: «Arrêter l'activité ayant provoqué la douleur, soutenir par des bandages, du tape ou des attelles et refroidir, à l'aide d'un spray cryogène par exemple. En cas d'hématome, surélever le membre et poser un bandage compressif.»

Est-ce que le sportif dépasse les limites de sa douleur car il sait que le physiothérapeute l'aidera ensuite? «L'entraîneur est bien plus important, en ce qui concerne les performances de haut niveau. Le physiothérapeute est plutôt un soutien mental: le sportif sait qu'il dispose d'une bonne infrastructure. Mais au final, il est lui-même responsable de la motivation qui le mènera aux performances de haut niveau.»

Même si son corps se rappelle encore chaque jour de sa période de sport d'élite, pour Thomas Schwyter, ancien goal de handball, il valait le coup de souffrir. «Nous sommes devenus vice-champions de Suisse et je ne regrette rien.»