

Laurent CALDERARA et Daniel GROSJEAN

Évaluation de l'apport de la microkinésithérapie dans un club de football sur 4 années

L'apport de la microkinésithérapie en milieu sportif a déjà fait l'objet d'une évaluation pour une équipe de basket ball jouant en national (voir *M.K. France* n° 13 de Mars 2000).

Objectif et intérêt de l'étude

L'évaluation portait sur le nombre de blessures consignées dans les feuilles de matchs et le nombre de jours d'absences consécutifs à des blessures lors des entraînements et des matchs dans les semaines suivantes. Cette étude avait prouvé d'une façon significative l'effet bénéfique de la microkinésithérapie aussi bien au niveau de la prévention avec une diminution du nombre de blessures qu'au niveau de la thérapie avec une diminution très importante du nombre des jours d'absence aux entraînements comme aux matchs. Tous les joueurs ont pu en effet participer à tous les matchs pendant 3 saisons consécutives ce qui montre que toutes les blessures ont cicatrisé en moins d'une semaine.

Cette étude a été reprise avec un club de football, également sur 4 saisons, avec des résultats aussi favorables. Néanmoins, il faut remarquer que les blessures sont en général plus sévères en football (3 fractures, 1 luxation, 1 plaie ouverte)

qu'au basket où il n'y avait que des entorses ou des douleurs musculaires.

L'intérêt de ces études est d'avoir des informations à long terme sur l'apport d'une technique. C'est ainsi qu'en microkinésithérapie de nombreuses évaluations à court terme sur 6 jours, 15 jours ou 1 mois ont permis de montrer son effet bénéfique mais il n'existait que peu d'évaluation à long terme sur plusieurs mois ou plusieurs années, ce qui est souvent difficile dans le cadre d'un cabinet de soin. L'avantage de ces études dans les milieux sportifs est d'avoir une population stable dont le suivi sur des années est relativement facile ce qui permet de préciser les effets à long terme et donc l'efficacité de cette technique concernant la prévention.

Méthodologie

Durant ces quatre saisons, à la reprise des entraînements, au mois de juillet-août, une séance de microkinésithérapie a été effectuée à tous les joueurs du noyau de l'équipe première. Certains joueurs ont été revus une deuxième fois (problèmes familiaux, professionnels, sportifs...).

Ensuite, un suivi après les entraînements du jeudi soir a été effectué pendant toutes les saisons en fonction des

plaintes (douleurs aux mollets, maux de tête, gêne aux adducteurs, etc.). Il est bien entendu que les joueurs ayant une blessure plus spécifique après un match dominical, après le diagnostic et les soins médicaux, ont été traités au cabinet le plus rapidement possible. L'étude porte sur le nombre de blessures, sur le nombre d'absence aux matchs consécutifs à ces blessures.

Un autre point d'étude concerne le nombre de matchs par joueur sur une saison. Ceci est d'une grande importance en Belgique où cette étude a été effectuée (Club SK de Berseel), car tous les joueurs titulaires ou remplaçants sont payés pour chaque match même s'ils sont blessés et ne jouent pas, ou s'ils sont simplement remplaçants. Les clubs doivent ainsi effectuer souvent de fortes dépenses en maintenant un effectif très important de joueurs, ici jusqu'à 26, pour être sûr de pouvoir compter sur 11 joueurs à chaque match.

Analyse

Nombre de blessures

Il a diminué d'une façon constante en fonction des années. Il semble donc qu'il y a un facteur de prévention qui intervient.

(graphique 1)

Nombre de jours d'absence aux matchs

La durée de cicatrisation a fortement baissé ce qui montre l'effet thérapeutique de la technique.

(graphique 2)

Nombre de joueurs utilisés

Les joueurs participent davantage aux matchs (moins d'absents). On peut donc diminuer le nombre de titulaires d'où économie pour le club.

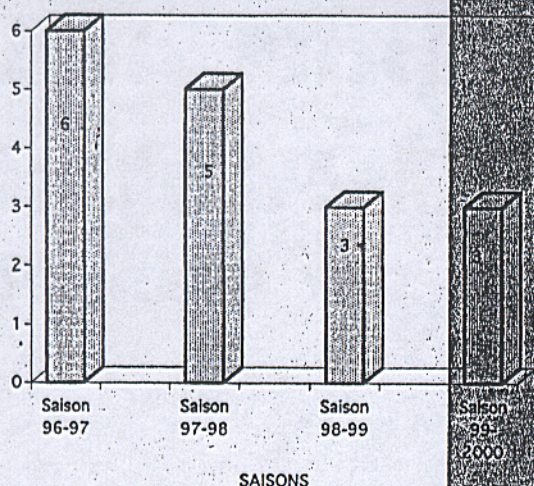
(graphique 3)

Lorsqu'un entraîneur a la possibilité de faire tourner son effectif et de pouvoir utiliser plusieurs joueurs sur un même

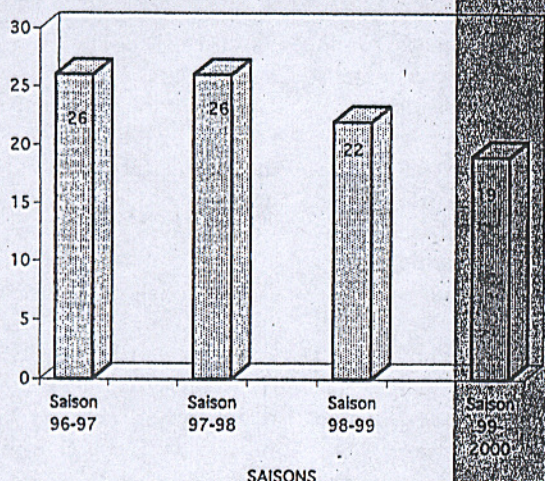
Résultats

	1997-1998	1998-1999	1999-2000	2000-2001
Nombre de matchs	31	30	30	30
Nombre de blessures	6	5	3	3
Nombre de jours d'absence aux matchs pour cause de blessure	37	17	16	10
Nombre de joueurs utilisés pendant la saison	26	26	22	22

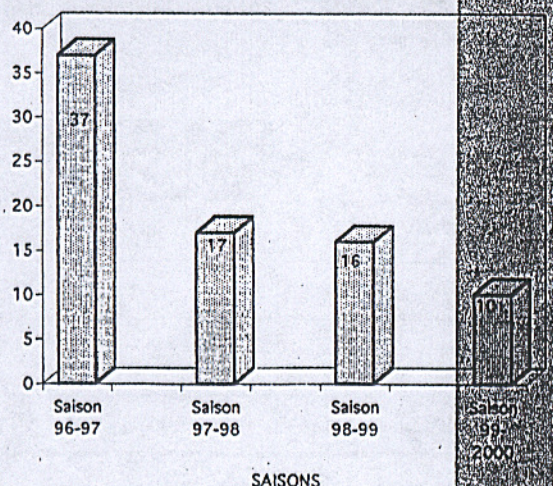
Nombre de blessures (graphique 1)



Nombre de jours d'absences (graphique 2)



Nombre de joueurs utilisés (graphique 3)



poste, c'est que le groupe de joueur est en bonne santé physique et mentale.

joueurs d'être à leur meilleur niveau physique durant toute la saison.

Conclusion

La présence de la microkinésithérapie a un intérêt tout particulier au sein d'une équipe sportive à différents niveaux.

Psychologique : amélioration de la relation entre les joueurs et le staff technique (entraîneur et moins de joueurs + réguliers).

Physique : permettre aux

Économique : dernier point également très important pour que la microkinésithérapie se fasse une place dans les clubs sportifs. La direction d'un club sera satisfaite par les résultats sportifs mais aussi par une bonne balance budgétaire. Diminution des dépenses par diminution du nombre de joueurs sous contrat puisque les joueurs sont plus fiables physiquement.



LA MICROKINESITHERAPIE



Une technique de massage adoptée par 4000 kinés français et européens.

Une technique manuelle, qui a pour **BUT D'ANNULER** dans le corps les événements déstabilisants et de permettre ainsi l'**AUTOGUERISON**.

Formation de base en trois fois deux jours suivie d'une révision avec passage du Certificat de Compétence (par soins sur patients).

NOMBREUSES FORMATIONS dans toute la France, en Belgique, en Italie, en Espagne et en Suisse.

Pour tout renseignement :

C.F.M.

Maisonville - 54700 PONT-A-MOUSSON
Tél. : 03.83.81.39.11 / Fax : 03.83.81.40.57

Internet : <http://www2.microkinesitherapie.com>
E.mail : Monique.Grosjean@wanadoo.fr