

RÉSUMÉ

Le mal de dos, « mal du siècle », est omniprésent dans la société actuelle, mais aussi dans le monde du sport. Nous étudions une discipline du canoë-kayak : la course en ligne. En position assise dans le bateau, la région lombo pelvienne est sur sollicitée.

Nous interrogeons 36 athlètes des différents pôles France par un questionnaire spécifique, portant sur les antécédents pathologiques et les conditions d'entraînement. Nous réalisons auprès d'eux des mesures morphostatiques, morphodynamiques, d'extensibilité des muscles sous pelviens, ainsi que des tests d'endurance des muscles abdominaux (Shirado), et spinaux lombaires (Sorensen).

69 % d'entre eux ont déjà souffert de lombalgie. Nous formons deux groupes distincts, que nous comparerons entre eux : G1 composé de 25 sujets ayant déjà souffert de lombalgie, et G2, dans lequel 11 sujets n'ont jamais perçu de douleur lombaire.

Nous relevons les éléments qui favoriseraient les lombalgies chez le kayakiste : le type de siège, la douleur lors d'exercices de préparation physique générale, une rétroversion de bassin accrue, un effacement de la lordose lombaire et un ratio fléchisseurs/extenseurs du rachis très élevé.

Pour prévenir ces risques de lombalgies, nous proposons des exercices qui favorisent le retour à une lordose physiologique : renforcement des spinaux lombaires, assouplissement du rachis vers la lordose lombaire, adaptation du siège, et prévention lors des activités annexes.

MOTS-CLÉS : lombalgie, sport, kayak, haut niveau, course en ligne, examen clinique.

KEYWORDS : low back pain, sport, canoeing, flatwater, clinical examination.