

RÉSUMÉ

Au sein des clubs d'avirons, la lombalgie est un phénomène courant. Les discopathies, comprises dans les chiffres de la lombalgie, sont difficiles et coûteuses à mettre en évidence. D'où le peu d'incidence relevées par la littérature.

Le disque intervertébral (DIV) est un fibrocartilage en forme de lentille bi-convexe, interposé entre deux corps vertébraux. Hydrophilie et viscoélasticité lui permettent de résister aux contraintes quotidiennes. La dégénérescence discale intervient avec le temps et les sur-sollicitations, qu'elles soient d'ordre positionnel ou dynamique.

Une étude ergonomique de la charge de travail du rameur suffit à nous faire prendre conscience de la charge considérable qui s'exerce sur les disques intervertébraux lombaires lors d'une séance d'aviron. Les exigences de la pratique à haut-niveau ne permettent pas de jouer de manière significative sur cette charge de travail dans un but préventif.

La prévention des discopathies du rameur devra passer par un autre moyen. La méthode McKenzie, tout droit venue de Nouvelle Zélande, offre un regard différent sur la lombalgie en général, et les discopathies en particulier. En proposant des exercices selon une préférence directionnelle établie suite à l'étude ergonomique, elle pourrait peut-être limiter l'incidence des entraînements sur le rachis lombaire des rameurs...

Mots clés : disque intervertébral, discopathie, aviron, McKenzie, prévention.