

"Marathon et douleur sont presque synonymes"

Autor(en): **Röthlin, Viktor**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Fisio active**

Band (Jahr): **43 (2007)**

Heft 5

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-929696>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Marathon et douleur sont presque synonymes»

Entretien avec Viktor Röthlin

Le 25 août 2007, Viktor Röthlin, physiothérapeute suisse, a remporté la médaille de bronze du marathon des Championnats du monde d'athlétisme disputés au Japon. Peu après la course, fisio active lui a posé quelques questions sur son expérience de la douleur et les différences culturelles.

fisio active: Viktor Röthlin, félicitation pour cette 3^e place aux Championnats du monde d'Osaka (Japon). Est-ce que cela fait une différence pour vous de courir au Japon, en Amérique ou en Europe?

Viktor Röthlin: Le côté positif dans le marathon est que la distance reste identique, quelque soit l'endroit, c'est toujours 42,195 km. Les conditions extérieures sont bien sûr différentes selon l'endroit. Ce marathon est celui où il a fait le plus chaud et le plus humide de tous les marathons auxquels j'ai participé. Le public est très différent en fonction des pays. En Suisse, les gens applaudissent le plus souvent, les Américains eux vous encouragent en criant. Au Japon, les coureurs de marathon sont de véritables héros du peuple.

En tant que sportif de haut niveau, vous connaissez bien la douleur. Comment la gérez-vous?

Marathon et douleur sont quasiment synonymes. Le mur auquel vous êtes soudain confronté se manifeste souvent par des douleurs physiques. Les surmonter et ensuite voler au-dessus du bitume crée une sorte de dépendance. La douleur n'est pas toujours négative, mais vous montre vos limites. C'est pour cette raison qu'il faut la prendre au sérieux, sans toutefois la mettre systématiquement au centre.

Début 2007, vous vous êtes entraîné au Kenya. Comment les coureurs kenyans gèrent-ils la douleur?

Lorsque je suis au Kenya, les coureurs avec lesquels je m'entraîne me font souvent part de leurs problèmes car il n'y a pas beaucoup de physiothérapeutes dans le pays. Ce qui me frappe lorsque je fais leur anamnèse, c'est que les Kenyans

définissent le plus souvent leur douleur simplement comme une douleur. Chez nous, les douleurs sont décrites de manière beaucoup plus précise. De manière générale, pour eux la douleur est néanmoins aussi un signal d'alarme les invitant à diminuer leur entraînement. Ils ont aussi assez facilement recours à des analgésiques ou à des anti-inflammatoires.

Qu'est-ce que vous avez appris des coureurs africains sur la douleur?

Qu'eux aussi peuvent avoir mal parfois. Que la douleur fait partie de ce sport et qu'il s'agit uniquement de différencier la douleur provoquée par la sollicitation de celle liée à un véritable problème, afin de pouvoir réagir à temps.

Qu'est-ce qui est différent au Kenya en termes d'entraînement?

«Train hard, win easy!» Il existe tellement d'histoires expliquant pourquoi les Kenyans sont les meilleurs. La caractéristique primordiale que je retiens de mes séjours d'entraînement est qu'ils tra-

vailent très dur et s'entraînent énormément! En outre, ils courent beaucoup en groupe ce qui donne souvent lieu à de petites compétitions.

Dans quelle mesure votre formation de physiothérapeute vous aide-t-elle à gérer la douleur?

Elle m'aide certainement beaucoup. Je suis en effet capable de réagir beaucoup plus vite et de manière ciblée aux symptômes d'hypersollicitation qui font partie du quotidien d'un sportif de haut niveau. C'est l'une des raisons principales pour lesquelles j'ai été si rarement blessé dans ma carrière de coureur. Par ailleurs, je suis mieux à même de décrire la structure de mon problème à mon entourage médical, ce qui est capital pour établir un diagnostic précis.

Viktor Röthlin

Viktor Röthlin, le champion et coureur suisse, a 33 ans et est originaire du canton d'Obwald. Il est physiothérapeute, mais se consacre actuellement entièrement à sa carrière sportive. En novembre et décembre 2007, il disputera différentes courses en Suisse.

Pour plus de renseignements:
www.viktor-roethlin.ch

Viktor Röthlin s'entraînait à Kenya. (Bild zvg)

