

# **Sportmedizin und Sportphysiotherapie an Kongress vereint = Congrès commun de médecine et de physiothérapie du sport**

Autor(en): **Monnin, Dominique**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **55 (2019)**

Heft 1

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928911>

## **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.

## Sportmedizin und Sportphysiotherapie an Kongress vereint

### Congrès commun de médecine et de physiothérapie du sport

DOMINIQUE MONNIN

Der erste gemeinsame Kongress der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin und des Schweizerischen Verbands für Sportphysiotherapie fand am 15. und 16. November 2018 in Bern statt. Er brachte die führenden SpezialistInnen zum Thema Hüftverletzungen im Sport auf die gleiche Bühne. Ein Einblick.

**S**old out! Das bekamen die zahlreichen Spätentschlossenen auf der Begrüssungsseite der Kongresswebseite zu sehen, die sich noch in letzter Minute anmelden wollten. Tatsächlich waren bereits mehrere Wochen vor Anmeldeschluss alle 700 Plätze vergeben!

#### Kontroverse um die «Acute/Chronic Workload Ratio»

Die Tagung in Bern begann mit dem Referat von Tim Gabbett, Sportwissenschaftler aus Brisbane. Der Australier sprach über das Verhältnis zwischen Spitzenbelastung und gewohnter Belastung (Acute/Chronic Workload Ratio) als Prädiktor für Verletzungen der unteren Extremität. Im von

Le premier congrès commun des sociétés suisses de médecine et de physiothérapie du sport s'est déroulé les 15 et 16 novembre à Berne. Il a réuni les meilleurs spécialistes autour du thème des lésions de la hanche dans le sport. Un aperçu.

**S**old out! De nombreuses personnes qui pensaient s'inscrire à la dernière minute se sont heurtées à ce verdict sans appel sur la page d'accueil du site Internet de la manifestation. Plusieurs semaines avant la date limite des inscriptions. Les 700 places disponibles avaient toutes été attribuées!

#### Controverse sur le ratio charge de travail chronique/charge de travail aiguë

Le congrès s'est ouvert avec la présentation de Tim Gabbett, physiothérapeute et chercheur en sciences du sport à Brisbane (Australie), au sujet du ratio *charge de travail chronique/charge de travail aiguë* en tant que prédicteur des lésions des membres inférieurs [1]. Dans ce concept, le numérateur correspond à la charge chronique (entraînement moyen des



**Franco Impellizzeri (links) und Tim Gabbett (rechts) kreuzten die akademischen Klängen um den Wert der Rate aus Spitzenbelastung und gewohnter Belastung: Lassen sich Verletzungen voraussagen? | Franco Impellizzeri (à gauche) et Tim Gabbett (à droite) ont croisé le fer à la manière académique au sujet de la valeur du ratio charge de travail chronique/charge de travail aiguë: les blessures peuvent-elles être prédites?**

Gabbett und Kollegen [1] entwickelten Konzept entspricht die chronische Belastung dem Nenner (durchschnittliches Training in den 4 vorhergehenden Wochen), die akute Belastung (Training/Wettkampf in der laufenden Woche) fungiert als Zähler. Der Verlauf dieser Rate kann in einer Kurve abgebildet werden (Abbildung 1). Sie visualisiert, in welchen Bereichen es mit höherer Wahrscheinlichkeit zu Verletzungen kommt: unterhalb von 0,8 und oberhalb von 1,3. Die auch ästhetisch ansprechende grafische Darstellung legt nahe, dass es sich bei der «Acute/Chronic Workload Ratio» um ein einfaches und wirksames Instrument für Trainer und Athleten handelt.

Seit ihrer Veröffentlichung laufen jedoch hitzige Diskussionen um diese prädiktive Rate. Franco Impellizzeri, Professor für Sport- und Bewegungswissenschaften in Sidney, hielt das Folgereferat am Sportkongress. Er hat sich als Wortführer der Kritiker etabliert. Manche Wissenschaftler begrüßen, dass eine Verbindung zwischen Training und Verletzungen hergestellt wurde. Allerdings unterstreichen sie, dass die Rate auf Arbeiten mit geringem wissenschaftlichen Evidenzgrad beruht. Sie betonen vor allem, dass eine Verhältnisrate nur auf Basis kontinuierlicher Daten gebildet werden kann und nicht auf kategorialen Daten<sup>1</sup>. Trainingsbelastung und unterschiedlich lokalisierte und definierte Verletzungen würden im Konzept vermischt. Die Kritiker von Gabbetts Konzept monieren zudem, dass die statistischen Zusammenhänge zwischen Training und Verletzungen lediglich Relationen sind und nicht Effekte. Geschweige denn Kausalitäten, wenn man den in der Biologie üblichen Bradford-Hill-Kriterien folgt.

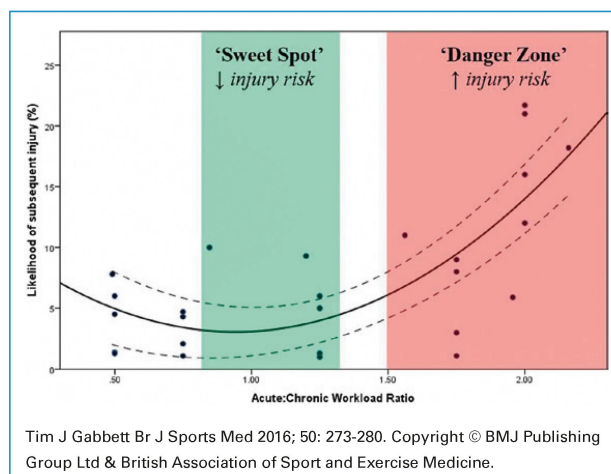
Die Kontroverse eignete sich perfekt, um alle Kongressteilnehmer daran zu erinnern, dass wissenschaftliche Forschungsergebnisse immer sehr aufmerksam und kritisch gelesen werden müssen. Ein generalisierender Enthusiasmus kann schädlich sein. Der kleinste methodische Fehler kann zu Schlussfolgerungen führen, die zwar attraktiv, jedoch falsch sind. Man denke an die berühmten Übungen zu den Syllogismen und an das Käseparadoxon<sup>2</sup>...

### Sorgfältige Diagnosestellung beim Hüftimpingement

Die Operation eines Hüftimpingements erzielt keine besseren Ergebnisse als die konservative Behandlung des Syndroms. Dies legte Joanne Kemp, promovierte Sportphysiotherapeutin aus Melbourne, in ihrem Referat dar. Beide Behandlungsmethoden zeigen eine mittelfristige Wirkung (3–6 Monate), aber wenig Effekte vor und nach diesem Zeitraum. Der Grossteil der Sportler erholt sich wieder, die Betroffenen erreichen allerdings das Leistungsniveau ihrer Altersgruppe nicht mehr. In der Fachliteratur sind die Effekte der unterschiedlichen Behandlungsmodalitäten gut beschrieben: Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, funktionelle Übungen und Patientenschulung gehören dazu.

<sup>1</sup> Quantitative oder kontinuierliche Daten sind Ziffern (Zeiträume, Volumen, Gewichte, ...), kategoriale Daten sind Kategorien (Frauen, Männer), Modalitäten (zu Fuss, Pkw, ÖVM), oder Stufen (gering, mässig, erheblich).

<sup>2</sup> Käseparadoxon: Je mehr Käse, desto mehr Löcher. Je mehr Löcher, desto weniger Käse. Also: Je mehr Käse, desto weniger Käse.



**Abbildung 1: Die Acute/Chronic-Workload-Ratio macht eine Aussage zur Verletzungswahrscheinlichkeit. | Illustration 1: Le ratio charge de travail chronique/charge de travail aiguë établit une prédiction de la probabilité de la survenue de blessures.**

4 semaines écoulées), le dénominateur à la charge aiguë (entraînement/compétition de la semaine en cours). L'évolution du ratio laisse apparaître une courbe (illustration 1) qui délimite bien des zones susceptibles des générer des blessures: en-dessous de 0,8 et en-dessus de 1,3. Sous forme graphique, la figure a ce côté esthétique qui donne à penser que l'on est en présence d'un outil de travail simple et efficace pour les entraîneurs et les athlètes. Cependant, Franco Impellizzeri, professeur et chercheur en sciences du sport à Sidney (Australie), s'est fait le porte-parole des discussions que suscite ce ratio depuis sa publication. Un certain nombre de scientifiques saluent le lien établi entre entraînement et blessures. Ils soulignent cependant que le ratio repose sur des travaux de faible niveau d'évidence scientifique. Ils rappellent qu'il n'est possible d'établir un ratio qu'à partir de données continues, et non à partir de données catégorielles<sup>1</sup>, en l'occurrence des charges d'entraînement ainsi que des blessures dont les définitions et les localisations varient. Ils pointent aussi du doigt le fait que les liens statistiques établis entre l'entraînement et les accidents ne constituent que des relations, pas des effets, encore moins des causes selon les critères utilisés habituellement en biologie, ceux de Bradford-Hill.

Superbe entrée en matière pour rappeler aux participants que la lecture des résultats de la recherche requiert une vigilance de chaque instant. Les enthousiasmes généralisateurs sont pernicieux, la moindre erreur de méthode peut conduire à des conclusions attrayantes, mais erronées. Rappelez-vous les fameux exercices au sujet des syllogismes et le paradoxe du Gruyère<sup>2</sup>...

<sup>1</sup> Les données quantitatives ou continues sont des nombres (durées, volumes, poids, etc.), les données catégorielles sont des catégories (femmes, hommes), des modalités (à pied, en voiture, en transports en commun) ou des gradations (faible, moyen, important).

<sup>2</sup> Le paradoxe du Gruyère: plus il y a de fromage et plus il y a de trous, mais plus il y a de trous et moins il y a de fromage. En conclusion, plus il y a de fromage, moins il y a de fromage.

Bei der Diagnosestellung ist es grundlegend, dass erworbene neuromuskuläre Störungen und strukturelle Läsionen nicht aufgrund ihrer gleichen Symptome verwechselt werden. Patienten, die eine chirurgische Intervention brauchen, müssen in einem sorgfältig durchgeführten Diagnoseprozess erkannt werden.

### Unterschätzte Pubalgien

Der Orthopäde Per Hölmich aus Kopenhagen legte dar, dass Pubalgien für 14 Prozent aller Ausfallszeiten im Sport verantwortlich sind. Sie betreffen die Adduktoren (51%), den Musculus iliopsoas (30%) oder es kann sich um einen Leistenbruch (19%) handeln. Pubalgien manifestieren sich auf sehr vielfältige Weise: Hölmich hat dafür in 72 Studien 33 (!) verschiedene Benennungen gefunden. Die aktive Behandlung bleibt der Ansatz der ersten Wahl, doch gibt es dazu (noch) kaum Studien auf einem guten methodischen Niveau, welche die Inhalte und Effekte der Behandlungen korrekt beschreiben.

### Vernachlässigter Faktor Schlaf

Im Regenerationsprozess und damit auch bei der Verletzungsprävention spielt der Schlaf eine zentrale Rolle. Diesen viel zu wenig beachteten Faktor erhellte Raphaël Heinzer, Leiter des Zentrums für Schlafforschung des CHUV und der Universität Lausanne (CIRS). Am Abend Sport zu treiben führt bei 37 bis 78 Prozent der Sportler zu Schlafstörungen (Schwierigkeiten beim Einschlafen). Das Leistungsniveau jedoch steigt im Verlauf des Tages an und erreicht gegen 20 Uhr seinen Höhepunkt. Akute Schlafdeprivation beeinflusst die körperliche Leistung wenig. Dauert der Schlafmangel jedoch an, verschlechtern sich die Leistungen mittel- und langfristig. Bei Tennis- oder Basketballspielern verbessert mehr Schlaf (ein Mittagsschlaf oder eine verlängerte Nachtruhe) die Leistung.



**Joanne Kemp: Hüftimpingement-Operationen haben nicht bessere Resultate als konservative Behandlungen.** | Joanne Kemp a rappelé que le traitement chirurgical du syndrome d'impingement de la hanche n'apporte pas de meilleurs résultats que le traitement conservateur.

### Établir un diagnostic de manière soigneuse en cas d'impingement de la hanche

Joanne Kemp, spécialiste en physiothérapie du sport à Melbourne (Australie), a rappelé que le traitement chirurgical du syndrome d'impingement de la hanche n'apporte pas de meilleurs résultats que le traitement conservateur. Tous deux ont des effets à moyen terme (3 à 6 mois), peu avant et au-delà. La majorité des sportifs récupèrent, mais pas au niveau de performance de leur âge. La littérature décrit bien les effets des diverses modalités de traitement: force, endurance, équilibration, exercices fonctionnels, éducation thérapeutique. Il est donc primordial que le diagnostic détermine clairement les patients qui doivent passer par la chirurgie, sans tomber dans le piège de troubles neuromusculaires acquis qui peuvent mimer des symptômes de lésions structurelles.

### Les pubalgies sont sous-estimées

Per Hölmich, médecin orthopédiste de Copenhague (Danemark), a rappelé que les pubalgies représentent 14% du temps perdu dans le sport. Elles concernent les muscles adducteurs (51%), le psoas (30%) ou une hernie inguinale (19%). Leurs manifestations sont diverses au point que l'orateur leur a trouvé 33 appellations dans 72 essais! Le traitement actif reste l'approche de premier choix, mais les essais de bon niveau méthodologique qui en décrivent correctement le contenu et les effets sont (encore) rares.

### Le facteur du sommeil est négligé

Raphaël Heinzer (Lausanne, Suisse) a levé une partie du voile sur le sommeil, facteur aussi important que mal connu dans le processus de récupération et donc dans la prévention des blessures. La pratique sportive en soirée génère des insomnies (difficultés d'endormissement) chez 37 à 78% des sportifs, alors que le niveau de performance augmente au cours



**Per Hölmich: Pubalgien sind für 14 Prozent aller Ausfallszeiten im Sport verantwortlich.** | Per Hölmich: les pubalgies représentent 14% du temps perdu dans le sport.

**Persönliche Faktoren in die Rehabilitation integrieren**

Die Werte, Vorstellungen, Interessen, Anliegen und Themen, die den Sportler und seinen Alltag prägen, müssen in die Rehabilitation integriert werden. Mehrere Redner unterstrichen diesen Grundsatz im Verlauf der beiden Kongresstage. Denn die erreichte Genesung hängt oft davon ab, wie gut (geäußerte oder latente) Erwartungen erfüllt werden konnten. Damit bestätigten sich zwei Punkte: In der Rehabilitation ist die Patientenschulung unerlässlich. Ebenso ist es im neuromotorischen Prozess unabdingbar, den persönlichen Faktoren Rechnung zu tragen. |

Die Referate sind auf Youtube zu finden, Suchbegriff: 2018 – Hip & Groin.

**Literatur | Bibliographie**

1. Hulin BT, Gabbett TJ, Lawson DW, Caputi P, Sampson JA. The acute:chronic workload ratio predicts injury: high chronic workload may decrease injury risk in elite rugby league players. Br J Sports Med. 1 févr 2016; 50(4): 231–6.



**Raphaël Heinzer: Schlaf spielt bei der Verletzungsprävention eine zentrale Rolle. | Raphaël Heinzer: le sommeil est un facteur important dans la prévention des blessures.**

de la journée avec une apogée vers 20 heures. La déprivation de sommeil aiguë a peu d'effets sur l'effort; si elle perdure, elle agit négativement sur les efforts de moyenne et longue durée. Son augmentation (sieste, nuit allongée) améliore les performances des joueurs de tennis ou de basket.

**Intégrer les facteurs personnels à la rééducation**

Durant ces deux jours, plusieurs orateurs ont souligné l'importance d'intégrer les valeurs, les représentations, les intérêts, les (pré)occupations qui imprègnent la pratique des sportifs. Le niveau de récupération correspond souvent à la manière dont les attentes, exprimées ou latentes, peuvent être atteintes. Une manière de confirmer la place indispensable de l'éducation thérapeutique dans la rééducation, la prise en compte et l'intégration des facteurs personnels dans les processus neuro-moteurs. |

Les conférences sont disponibles sur Youtube avec les termes de recherche suivants: 2018 – Hip & Groin.



**Dominique Monnin**, Physiothérapeut, Pruntrut JU.

**Dominique Monnin**, physiothérapeute, Porrentruy (JU).

**Soyez acteur de la communauté internationale de la profession et participez au plus grand congrès de la physiothérapie**

**Dates clés du congrès 2019**

- Mai 2018:** lancement d'appel pour les « abstracts »
- Juillet 2018:** ouverture d'inscription
- Septembre 2018:** date limite de soumission des « abstracts »
- Octobre 2018:** date limite d'inscription « early bird »
- Avril 2019:** date limite d'inscription en ligne



**Echangez**



**Découvrez**



**Evoluez**



**World Confederation for Physical Therapy**

The World Confederation for Physical Therapy (WCPT) represents the physical therapy profession worldwide

Hosted by:



[www.wcpt.org/wcpt2019](http://www.wcpt.org/wcpt2019)

**#WCPT2019**