

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 75

**Rubrik:** L'infographie : le ski met les articulations à mal

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

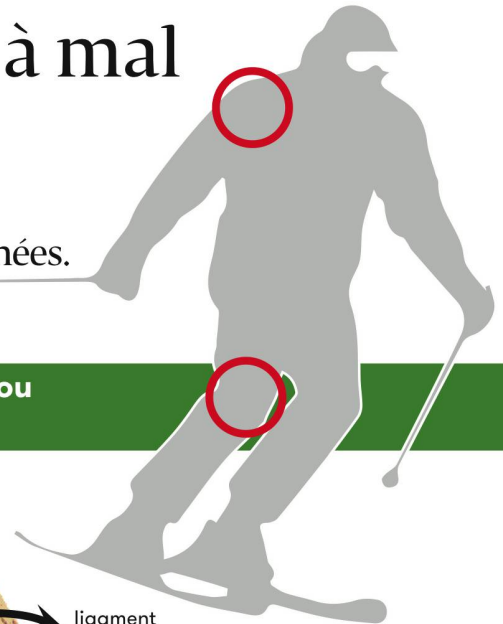
**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le ski met les articulations à mal

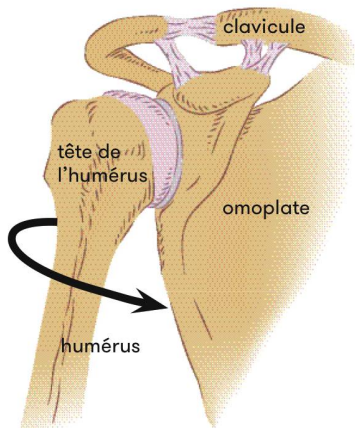
Plaisir hivernal, le ski n'en est pas moins dangereux.  
Près de 11 000 blessés moyens et graves par an en Suisse!  
Le genou et l'épaule sont les parties du corps les plus touchées.

PAR BENOÎT PERRIER ET FRÉDÉRIC MICHIELS

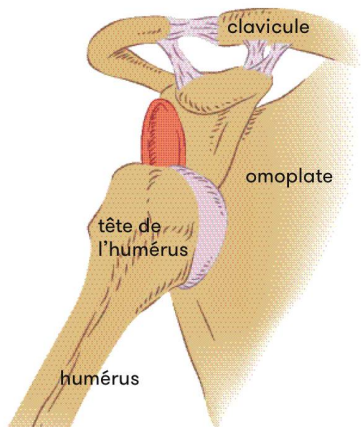


## Epaule démise

Plus de 20 % des blessures à ski



- Articulation instable par nature, l'épaule met en contact la tête de l'humérus et l'omoplate



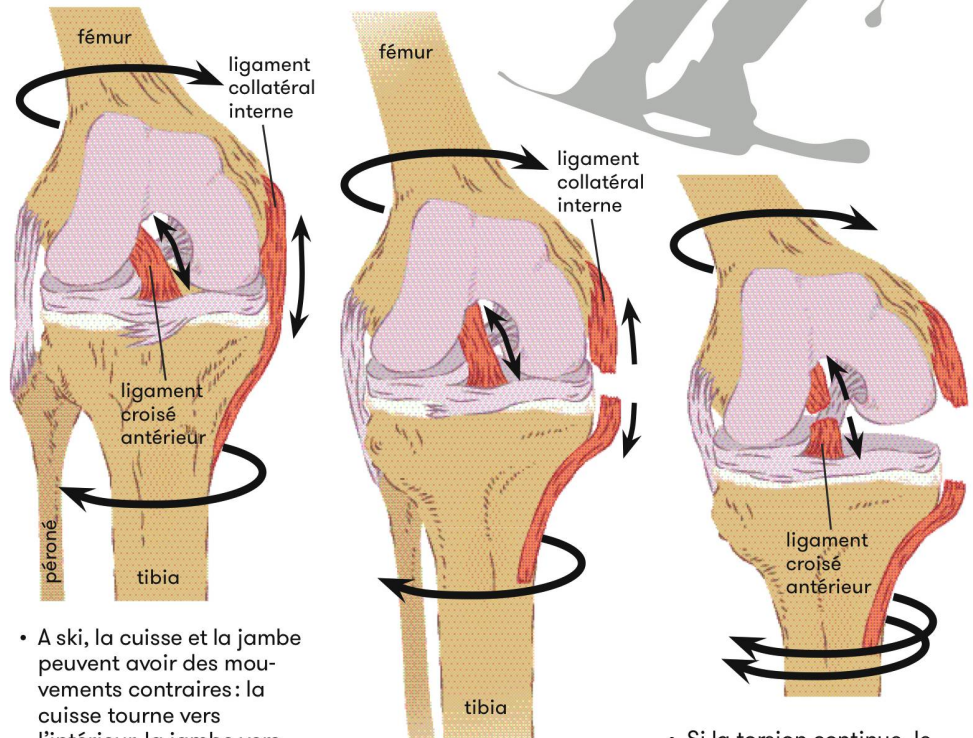
- En cas de chute sur le bras, l'énergie du choc peut faire sortir l'humérus de l'omoplate
- La tête de l'humérus se loge devant l'omoplate. Forte douleur, sensation de déboîtement
- Les tissus environnants sont souvent lésés, des fractures sont possibles

Page réalisée par Planète Santé

Remerciements au Dr Finn Mahler, médecin du sport à l'Hôpital de la Tour à Genève

## Déchirure des ligaments du genou

Près de 30 % des blessures à ski



- A ski, la cuisse et la jambe peuvent avoir des mouvements contraires: la cuisse tourne vers l'intérieur, la jambe vers l'extérieur entraînant une forte tension sur les ligaments
- Ils s'étirent jusqu'à un certain point

- Lorsque la tension devient trop importante, le ligament collatéral interne se déchire

- Si la torsion continue, le ligament croisé antérieur se déchire également
- Douleur importante, le genou paraît se dérober lorsqu'on se met debout

## TRAITER, PRÉVENIR

### GENOUX

- Une déchirure des ligaments se traite par physiothérapie, mais nécessite parfois une opération. Les femmes sont plus fréquemment touchées.
- Une préparation physique pour la saison de ski évite des blessures. On musclera préventivement les cuisses et la sangle lombo-abdominale

### ÉPAULE

- Surtout, n'essayez pas de remettre l'épaule sur la piste. Vous pourriez déplacer une fracture ou endommager des nerfs. Arrêtez-vous, appelez les secours
- Si le médecin exclut une fracture, il remettra l'épaule avec une manipulation spécifique. En cas de fracture, une opération ou une immobilisation seront pratiquées.
- On prescrit des exercices de renforcement des muscles aux personnes qui se sont plusieurs fois luxé l'épaule pour la stabiliser.