

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 3

Artikel: Nachschlagewerk zur Sportmedizin = Ouvrage de référence en médecine du sport
Autor: Stornetta, Marco
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928752>

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: 04.05.2025

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

Nachschlagewerk zur Sportmedizin

Ouvrage de référence en médecine du sport

MARCO STORNETTA

Wann ist bei einem Fussgelenktrauma an eine Knochenverletzung zu denken? Welches sind die drei Tests zur Diagnose einer Tendinopathie? Das Buch «Médecine du sport» beantwortet umfassend und gut verständlich Fragen aus dem Praxisalltag.

Sportverletzungen nehmen einen immer wichtigeren Platz im Praxisalltag von Physiotherapeuten ein. Von der Behandlung einer einfachen Muskelkontusion bis hin zur Betreuung von Leistungssportlern wird jeder Physiotherapeut mit Fragen konfrontiert, die sich aus der sportlichen Aktivität seiner Patienten ergeben, unabhängig von deren Leistungsniveau und Alter.

Pierre Rochcongar und Hugues Monod, Professoren für Sportmedizin am Universitätsspital Rennes respektive an der medizinischen Fakultät Pierre et Marie Curie Paris, haben ihr Buch «Médecine du sport» vollständig überarbeitet. Die 4. Neuauflage vermittelt einen umfassenden Überblick über die Sportphysiologie, Sportpathologie und Sporttraumatologie und klärt die Fragen aus dem Praxisalltag.

Belastungsaufbau beim Krafttraining

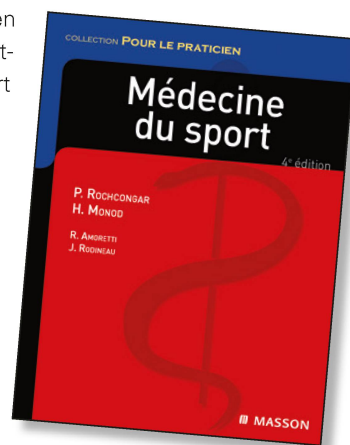
Der erste Teil des Buches behandelt die Themen Evaluation, Physiologie und Innere Medizin. Ein Kapitel vermittelt insbesondere eine detaillierte Analyse der Mechanismen der Muskelatrophie. Darin wird belegt, dass Rehabilitationstechniken zur Verhinderung von Muskelatrophie wirksam sind.

Die Autoren besprechen auch die grundlegenden Prinzipien des Krafttrainings. Sie erinnern an folgende Regeln des Belastungsaufbaus:

- Für Anfänger muss die Belastung bei 8 bis 12 maximalen Wiederholungen liegen.
- Bei Fortgeschrittenen und Profis kann mit schweren Gewichten bei 1 bis 6 maximalen Wiederholungen trainiert werden, mit Pausen von 3 bis 5 Minuten zwischen den Serien und moderater Kontraktionsgeschwindigkeit.

Quand faut-il penser à une fracture suite à une entorse de cheville? Quels sont les trois tests diagnostiques d'une tendinopathie? Le livre «Médecine du sport» répond de manière simple et complète à ces questions de clinique quotidienne.

Les pathologies liées au sport occupent une place de plus en plus importante dans le champ d'activité du physiothérapeute. Du traitement d'une simple contusion musculaire au suivi d'un sportif d'élite, tout praticien est confronté aux questions posées par la pratique sportive, quel que soit le niveau ou l'âge du patient. Cet ouvrage aidera le physiothérapeute dans le doute à trouver toutes les réponses qu'il cherche. Pierre Rochcongar et Hugues Monod, respectivement professeur de médecine du sport à l'Université de Rennes et à la faculté Pierre et Marie Curie de Paris, ont complètement retravaillé leur livre «Médecine du sport». Cette 4^{ème} édition, entièrement revue et refondue, est un panorama complet de la physiologie, de la pathologie et de la traumatologie du sport.



Bien gérer les charges lors de l'entraînement de la force

La première partie s'intéresse à l'évaluation, la physiologie et la médecine interne. Un chapitre propose une analyse détaillée des mécanismes de l'amyotrophie et valide l'efficacité des techniques de rééducation pour la prévenir. Les auteurs reviennent sur les principes de l'entraînement de la force. Le résumé concernant la charge vous rappellera que:

- pour les débutants, les charges doivent être comprises entre 8 et 12 R.M. (répétitions maximales)
- pour des sujets intermédiaires ou experts on peut insister sur des charges lourdes de 1 à 6 R.M., avec des périodes de repos de 3 à 5 minutes entre les séries, les vitesses de contraction étant modérées
- la charge de travail peut être augmentée de 2 à 10% quand le sujet est capable de dépasser d'une ou deux ré-

- Die Belastung kann um 2 bis 10 Prozent angehoben werden, wenn der Trainierende in der Lage ist, die bisherige Wiederholungszahl um eine oder zwei Wiederholungen zu überschreiten.

Der zweite Teil des Bandes beschäftigt sich mit Kardiologie und ist möglicherweise für darin nicht spezialisierte Physiotherapeuten weniger interessant. Dennoch sind zahlreiche Informationen zu finden, welche für die tägliche Praxis nützlich sind: etwa zu Hypertonie und Sport oder Empfehlungen für Menschen, die an einer Kardiopathie leiden.

Diagnose einer Tendinopathie

Der letzte Teil des Buches behandelt schliesslich die Traumatologie. Das Kapitel von Jacques Rodineau ruft zum Beispiel die drei Tests für die klinische Diagnose einer Tendinopathie in Erinnerung:

- Kontraktion gegen Widerstand des Muskels beziehungsweise der Muskeln, die mit der Sehne verbunden sind
- passive Dehnung der Sehne
- Abtasten des Sehnenkörpers, der Verbindung zwischen Sehne und Muskel und des Bereichs der Verbindung zwischen Sehne und der Knochenbasis.

Verdacht einer Knochenverletzung am Fussgelenk

Perfekt beschrieben sind auch die viel zu häufig verkannten Ottawa-Kriterien, welche den Verdacht einer Knochenverletzung am Fussgelenk aufkommen lassen:

- Unfähigkeit des Patienten, nach dem Trauma oder bei der Untersuchung ohne Hilfe mit beiden Füßen zwei Schritte hintereinander zu machen
- Schmerz beim Drücken der hinteren Hälfte einer der beiden Knöchel auf einer Höhe von ungefähr 6 cm
- Schmerz beim Drücken der Tuberositas des fünften Mittelfussknochens oder des Os naviculare.

Die letzten Seiten zur Traumatologie setzen sich mit der Rehabilitation auseinander. Darin werden die Notwendigkeit und die Bedeutung der neuromotorischen Neuprogrammierung nach einem Trauma oder einem chirurgischen Eingriff betont. Die neuromotorische Schulung muss «sehr früh begonnen und bis zur vollständigen Wiederherstellung der Verletzung fortgesetzt werden».

Dieses von anerkannten Experten geschriebene, umfassend dokumentierte, gut verständliche und didaktisch aufbereitete Werk erhält die Höchstnote 4 (unerlässlich für Ihre Bibliothek). ■

Marco Stornetta ist selbständiger Physiotherapeut und Mitglied des Fachbeirats der physioactive.

pétitions le nombre de répétitions initialement prévu dans la séance précédente.

La deuxième partie, dédiée à la cardiologie, pourra paraître moins attractive au physiothérapeute non spécialisé dans ce domaine. Pourtant vous y retrouverez nombre d'informations utiles à la pratique quotidienne (hypertension et sport, recommandations aux sujets atteints de cardiopathies...).

Diagnostic d'une tendinopathie

La troisième partie s'intéresse à la traumatologie. Le chapitre de Jacques Rodineau sur les tendinopathies nous remémore que le diagnostic clinique est basé sur trois manœuvres:

- contraction résistée du ou des muscles insérés sur le tendon
- mise en tension passive du tendon
- palpation du corps du tendon, de la jonction tendinomusculaire et de la zone d'insertion du tendon sur le socle osseux.

Suspicion de fracture après une entorse de cheville

Trop souvent méconnus, les critères d'Ottawa permettant de suspecter une lésion osseuse dans l'examen de la cheville sont parfaitement décrits dans un encadré didactique:

- incapacité du patient à faire deux pas sur chaque pied sans aide dans l'heure suivant le traumatisme ou au moment de l'examen
- réveil d'une douleur à la palpation de la moitié postérieure d'une des deux malléoles sur une hauteur d'environ 6 cm
- réveil d'une douleur à la palpation de la styloïde du 5^e métatarsien ou du scaphoïde tarsien.

La dernière partie traite de la rééducation. Elle insiste sur la nécessité et l'importance de la reprogrammation neuromotrice après un traumatisme ou une intervention chirurgicale. Celle-ci doit «débuter très rapidement et se poursuivre jusqu'au rétablissement complet du blessé».

Écrit par des experts reconnus, richement documenté, clair et didactique, cet ouvrage constitue une référence et obtient 4, la meilleure note – indispensable dans votre bibliothèque. ■

Marco Stornetta est physiothérapeute indépendant et membre du Comité de Lecture de physioactive.

Literatur I Bibliographie

Pierre Rochcongar, Hugues Monod: Médecine du sport. Pour le praticien. Edition Masson. 2009. 487 pages, environ 184 CHF (nur auf Französisch erschienen). ISBN: 9782294706097

Das vorgestellte Buch ist erhältlich bei

HUBER & LANG



DER SCHWEIZER SPEZIALIST
FÜR FACHINFORMATION

in Bern und Zürich oder unter
www.huberlang.com