

Le rachis cervical du judoka : une structure à protéger et à entretenir

Quelques notions d'anatomie et de fonctionnement

Le rachis cervical ou colonne vertébrale cervicale est constitué de 7 vertèbres articulées entre elles qui forment un pont osseux mobile entre la tête et le thorax. Bien que le rachis cervical soit constitué de deux parties morphologiquement et fonctionnellement différentes (le rachis sous-occipital avec l'atlas C1 et l'axis C2 et le rachis cervical inférieur comprenant, en particulier, toutes les articulations entre les vertèbres entre C2 à C7), nous rappelons globalement son rôle. Le rachis cervical a pour fonction principale de soutenir la tête (rôle de stabilité) mais également de l'orienter dans l'espace avec une grande précision. Il pilote la direction des organes des sens et il est capable d'ajustements fins dans de multiples directions et ceci en permanence. Le couplage oculo-cervical est particulièrement important. Cette colonne cervicale concilie deux impératifs, mobilité et solidité, ceci grâce à un système articulaire et une musculature performants. Le rachis cervical est une zone très riche en récepteurs proprioceptifs dont le rôle est capital dans la régulation du

tonus musculaire et des réflexes de posture. N'oublions pas que c'est une zone vitale qui contient beaucoup de structures nobles (moelle épinière, gros troncs nerveux et artères, veines). Dans cette région du cou se situent également la trachée, l'œsophage et de nombreux muscles et tissus.

La cervicalgie ou douleur cervicale est un symptôme. Elle doit conduire à un diagnostic précis le plus souvent peu grave, sachant cependant qu'une souffrance de la colonne cervicale peut s'exprimer, certes par des cervicalgies, mais également par des douleurs au niveau de la tête, à la face postérieure du thorax, à l'épaule ou dans le membre supérieur. Cette douleur s'exprime volontiers par le biais d'une contracture musculaire, voire parfois un torticolis (« cou tordu »). Le rachis cervical soutient la tête et on comprend que cette zone soumise à de nombreux efforts soit le siège de douleurs d'origines les plus diverses. La tradition médicale a donné le nom d'atlas à la première vertèbre cervicale. Atlas, en effet, dans la mythologie, était ce géant condamné à supporter la voûte céleste. Les cervicalgies dites communes, c'est-à-dire non symptomatiques d'une

atteinte rachidienne d'autre origine, sont schématiquement rapportées à une atteinte dégénérative (arthrose cervicale) ou à un trouble fonctionnel des structures ostéo-cartilagineuses, discales, ligamentaires et musculaires de la colonne cervicale.

Pour le sportif, on peut considérer deux contextes différents : l'un traumatique, le second d'origine arthrosique favorisé par les micro-traumatismes répétés.

Les entorses cervicales

Elles correspondent à des lésions des ligaments, des capsules articulaires et des disques. Le mécanisme est lié à un mouvement forcé de flexion ou d'extension, au judo en général par traumatisme direct, auquel peuvent s'associer des mouvements de rotation et d'inclinaison. Les lésions anatomiques sont variables : pour l'entorse bénigne, il n'existe que de simples étirements ligamentaires et des capsules articulaires. A l'opposé, à l'entorse grave correspond une rupture de ligaments et une lésion discale pouvant aboutir à une instabilité avec risque de troubles neurologiques. En matière d'entorse cervicale, il n'y a pas de proportionnalité entre

les symptômes ressentis par le sportif et la gravité de l'entorse. Par conséquent, un judoka qui souffre du rachis cervical après une chute dans ce contexte traumatique, doit bénéficier de toutes les règles de prudence. On évite toute mobilisation intempestive. Un avis médical s'impose. Si le rachis cervical est statistiquement souvent touché, il s'agit principalement d'entorses bénignes nécessitant un traitement médical adapté, volontiers antalgique et décontractant accompagné de soins de rééducation. L'évolution est favorable avec reprise de l'activité en quelques semaines. La prévention est connue : l'échauffement de qualité et un travail spécifique de renforcement musculaire avec des exercices personnels ou réalisés à l'occasion d'une séance de judo. L'arbitrage a également évolué et prend en compte la prévention pour éviter les accidents traumatiques en hyper-flexion du rachis cervical. La

disqualification du judoka posant la tête en essayant de pratiquer uchi-mata en est la parfaite illustration.

L'atteinte cervicale dite dégénérative ou arthrose cervicale

L'arthrose cervicale est extrêmement répandue et d'une grande banalité dans la population de plus de 40 ans. En sport, elle peut être favorisée par les micro-traumatismes et les mouvements répétitifs, notamment en position extrême. Il n'y a pas de lésion ostéo-articulaire grave et il n'y a pas non plus de parallèle entre les signes ressentis par le sportif, les constatations à l'examen clinique et les signes radiographiques. Cette pathologie dégénérative correspondant à une « usure » peut concerner le judoka compétiteur en fin de carrière ou le judoka ayant effectué de longues années de pratique intensive. Dans ce contexte, outre les mesures précédemment citées (échauffement préalable à l'activité, renforcement musculaire

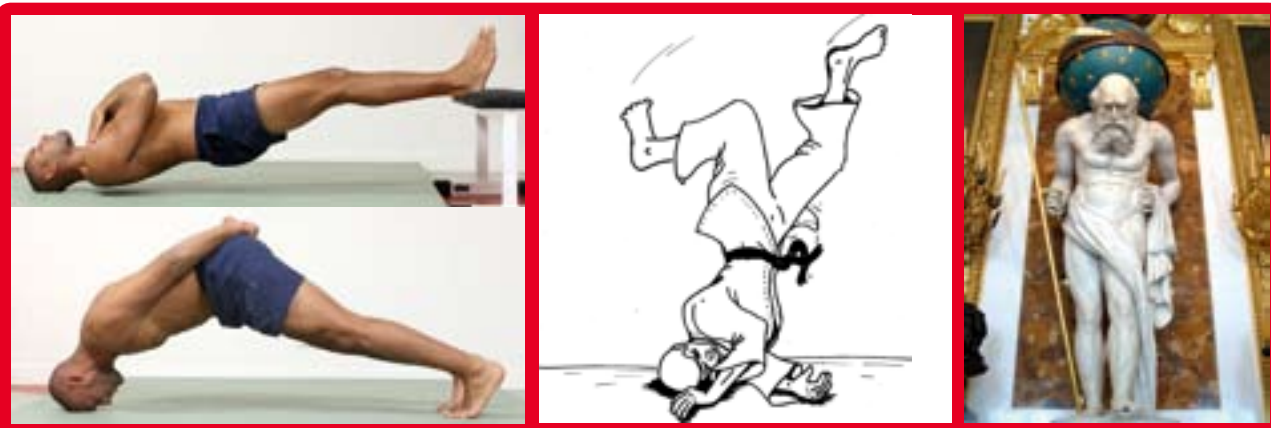
volontiers « statique »), le judoka doit éviter les exercices excessifs et souvent inutiles contraignant la colonne cervicale dans des positions extrêmes.

Nous avons rappelé quelques éléments concernant la pathologie aiguë et chronique du rachis cervical d'origine traumatologique et micro-traumatique. En la matière, de nombreux traitements existent dont l'efficacité et les risques sont variables. Quels qu'ils soient, ils doivent s'appliquer après un diagnostic.

On insiste sur les bienfaits de la pratique d'activités physiques et sportives pour la santé avec des règles générales de pratique régulière, adaptée, sécurisée et progressive. Le judo jujitsu est un excellent moyen d'entretien, d'amélioration de sa condition physique, voire de santé, que ce soit chez l'enfant ou le vétéran.

Dr Benoît Vesselle

A n'exécuter qu'en position statique.



© DR

S'appuyer sur les autres, c'est avoir confiance en l'avenir.

Professeurs, Athlètes, Judokas

Garanties spécialement étudiées pour la FFJudo

N° spécial
0 820 013 020*

www.mutuelle-smi.com

SMI
 Service Marketing
 Section Judo
 2, rue de Laborde
 75374 Paris Cedex 08



* 0,12€ TTC/mn depuis un poste fixe