

Nouvelles glisse, nouveaux risques



E Dehoux
CHU Maison Blanche
REIMS

Généralités

- $E = \frac{1}{2} mV^2$
- 8 millions de pratiquants
- 160 à 200000 accidents
- 2/3 ski alpin
- 7500 hospitalisations
- 200 fois pronostic vital (1%)
- 30 morts (1 sur 2 avalanches)

Généralités

- 58 % hommes pratiquants
- Ratio débutant/confirmé :
 - 23% femmes, 5 % hommes
- 51 % accidents = femmes > 25ans



Causes

- Chutes = 90%
 - Entorses = 37%
 - Fractures = 24%
 - Contusions = 15%
 - Autres = plaies, trauma crâniens, luxations, lésions musculaires
- Collisions = 10%
 - Trauma crânien +++
 - Ski/ ski = 68% ; Ski/surf 24% ; autres = 8%
 - Diminution (casque enfant)
 - Vétérans, enfants



Ski alpin

$$6,5 \text{ M}/93000 = 1,5 \%$$

- LCA
 - 15000/an
 - 30 % des lésions
 - Tous types
 - Femmes > 25 ans (X 3,5)
- Crâne Thorax
 - 17 % (enfants)
- Mb inf
 - 3%
- Mb sup
 - 5 %

Prévention

- Déterminer son niveau
 - 7 stades (débutant à très bon skieur) = mélange technique et condition physique
- Réglage des fixations
 - Âge, sexe, poids, niveau
- Choisir longueur (femmes > 30 ans taille ou taille- 10cm)

Prévention

- Condition physique +++++
 - Footing roller, VTT
 - Musculation quadriceps

Snowboard

- >1990
- 1,1 M, $\frac{3}{4}$ hommes
- 35000 accidents = 3,2 %
- Débutants ++ (3X + si < 1 semaine pratique)
- Jeunes < 15 ans = 50 % des accidents
- Collisions (snow park)

Lésions

- MB sup
 - 25 % = fractures poignet, avant bras
 - Débutant = chute, compétition = appui dans le virage
 - Coude, épaule
- MB inf
 - LCA = 6 %
- Plaies ++

Prévention snowboard

- Port de protection (poignet, casque)
 - 16% des pratiquants
- Préparation physique
 - Skate, roller
- Travail de la vision et de la coordination des mouvements

Miniski, ski board, patinettes

- Ski < 90 cm, fixation particulière, pas de bâton
- 0,5 M ; 8500 accidents soit 1,7 %
- MB sup = MB inf
 - Fracture jambe = 25% des lésions
 - Grande spiroïde malléole → genou
- Plaies +++

Prévention

- Changer le système de fixation, idem ski alpin
- Recommandation de la sofcot, assos médecins de montagne

Merci de votre attention

- www.mdem.org

- www.sofcot.fr

- www.Msport.net

Nouvelles glisse, nouveaux risques



E Dehoux
CHU Maison Blanche
REIMS

Généralités

- E = 1/2 mV2
- 8 millions de pratiquants
- 160 à 200000 accidents

- 2/3 ski alpin

- 7500 hospitalisations
- 200 fois pronostic vital (1%)

- 30 morts (1 sur 2 avalanches)

Généralités

- 58 % hommes pratiquants
- Ratio débutant/confirmé :
 - 23% femmes, 5 % hommes
- 51 % accidents = femmes > 25ans



Causes

- Chutes = 90%
 - Entorses = 37%
 - Fractures = 24%
 - Contusions = 15%
 - Autres = plaies, trauma crâniens, luxations, lésions musculaires
- Collisions = 10%
 - Trauma crânien +++
 - Ski/ ski = 68% ; Ski/surf 24% ; autres = 8%
 - Diminution (casque enfant)
 - Vétérans, enfants



Ski alpin

6,5 M/93000 = 1,5 %

- LCA
 - 15000/an
 - 30 % des lésions
 - Tous types
 - Femmes > 25 ans (X 3,5)
- Crâne Thorax
 - 17 % (enfants)
- Mb inf
 - 3%
- Mb sup
 - 5 %

Prévention

- Déterminer son niveau
 - 7 stades (débutant à très bon skieur) = mélange technique et condition physique
- Réglage des fixations
 - Âge, sexe, poids, niveau
- Choisir longueur (femmes > 30 ans taille ou taille- 10cm)

Prévention

- Condition physique ++++
- Footing roller, VTT
- Musculation quadriceps

Snowboard

- >1990
- 1,1 M, $\frac{3}{4}$ hommes
- 35000 accidents = 3,2 %
- Débutants ++ (3X + si < 1 semaine pratique)
- Jeunes < 15 ans = 50 % des accidents
- Collisions (snow park)

Lésions

- MB sup
 - 25 % = fractures poignet, avant bras
 - Débutant = chute, compétition = appui dans le virage
 - Coude, épaule
- MB inf
 - LCA = 6 %
- Plaies ++

Prévention snowboard

- Port de protection (poignet, casque)
 - 16% des pratiquants
- Préparation physique
 - Skate, roller
- Travail de la vision et de la coordination des mouvements

Miniski, ski board, patinettes

- Ski < 90 cm, fixation particulière, pas de bâton
- 0,5 M ; 8500 accidents soit 1,7 %
- MB sup = MB inf
 - Fracture jambe = 25% des lésions
 - Grande spiroïde malléole → genou
- Plaies +++

Prévention

- Changer le système de fixation, idem ski alpin
- Recommandation de la sofcot, assos médecins de montagne

Merci de votre attention

● www.mdem.org

● www.sofcot.fr

● www.Msport.net