

Médecine physique: stretching out?

Hans Spring

A la fin août 2002, des articles ont été publiés dans des quotidiens de Suisse et du monde entier, dont la teneur était la suivante: *Exercices de stretching? Superflus!*

«Vous vous appuyez contre les murs pour tirer les talons vers les fesses, ou vous vous disloquez de tout autre manière: les sportifs de pointe et amateurs s'adonnent au stretching général avant ou après l'entraînement physique. Simplement: en matière de santé, les exercices de stretching ne sont que pure perte de temps. Ils ne diminuent absolument pas le risque de blessure.» (Tages-Anzeiger, 31 août 2002)

Tout est-il bien clair? Ou pas encore tout à fait? Mais d'où vient cette déclaration? Un article de l'école de physiothérapie de l'université de Sidney a été publié dans le *British Medical Journal*. En voici un extrait du résumé original: Conclusions: «Stretching before or after exercising does not confer protection from muscle soreness. Stretching before exercising does not seem to confer a practically useful reduction in the risk of injury, but the generality of this finding needs testing. Insufficient research has been done with which to determine the effects of stretching on sporting performance.» [1]

Les agences de presse ont pris cette déclaration pour la distribuer. Les rédactions l'ont reprise sans aucun sens critique.

En fait, le travail original examine la relation entre stretching et prévention des accidents au service militaire, et prévention des crampes musculaires à l'effort physique. Il est parfaitement vrai que le stretching ne peut pas prévenir à coup sûr ni de manière statistiquement significative les blessures au service militaire. Mais pour ce qui a trait aux crampes musculaires ou à leur prévention par le stretching, cela est indéfendable. La crampe est le symptôme d'une microlésion musculaire provoquée par un effort excentrique. Chez nous à Loècheles-Bains par exemple, la prévention consisterait à ne pas descendre de la Gemmi en courant, mais à prendre le funiculaire! Le stretch-

ing ne préviendra pas les douleurs dans les cuisses.

Plaisanterie à part: comment dois-je traiter, ou mieux, prévenir toutes les *déséquilibres musculaires* se produisant dans les pathologies musculo-squelettiques, comment dois-je mobiliser la colonne vertébrale en *thérapie manuelle*, si les techniques d'extension musculaire ne valent rien?

Que dois-je dire à mes patients qui ont pratiqué jusqu'ici régulièrement une *gymnastique d'extension* pour leurs problèmes de nuque avec un trapèze raccourci, pour leur arthrose de hanche avec psoas-iliaque raccourci, et pour bien d'autres choses encore, et ceci avec succès, et qui me demandent maintenant: puis-je m'épargner cette «pure perte de temps»?

Et pourquoi en fait les athlètes doivent-ils pratiquer le stretching dans leur *gymnastique quotidienne*, bien qu'il n'y ait apparemment rien à en tirer? La réponse: rien n'a changé depuis août, le papier cité fait allusion à l'efficacité du stretching dans la prévention des blessures et de la crampe musculaire. Ni plus, ni moins!

Que nous dit cette histoire? Si la thèse d'un travail scientifique devient un communiqué de presse distribué partout, elle peut être reprise sans aucun sens critique, généralisée, et se muter en faux message.

Et quelle fut «l'exclamation» des docteurs de l'appareil locomoteur, thérapeutes manuels, physiothérapeutes, thérapeutes sportifs? Inaudible ou presque!

Les entraîneurs de pointe ont toujours adopté une position claire: le stretching a toujours un intérêt majeur et occupe une bonne place dans le programme d'entraînement des athlètes.

Donc: attention lorsque des informations partielles sur des sujets scientifiques se transforment en fausses conclusions pour le public. Un minimum d'engagement est requis.

Et la réponse à la question posée en titre est évidente: *non, le stretching est toujours in.*

Correspondance:
Dr Hans Spring
Président de la Société Suisse
de Médecine physique et
Réadaptation
Directeur médical du Centre
de réadaptation et du Swiss
Olympic Medical Center
Leukerbad
CH-3954 Loèche-les-Bains

Références

- 1 Herbert RD, Gabriel M. Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury: systematic review. *BMJ* 2002;325:468-70.
- 2 Spring H, Illi U, Kunz HR, Röthlin K, Schneider W, Tritschler T. *Dehn- und Kräftigungsgymnastik*. 5. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2000.
- 3 Dvorak J, Dvorak V, Schneider W, Spring H, Tritschler T. *Manuelle Medizin, Therapie*. Stuttgart: Thieme; 1997.