



**Pensez à vos genoux avant la saison de ski !**

Par le Dr. Jean-Marc PARISAUX

Spécialiste en Médecine physique et Réadaptation  
Médecine et Traumatologie du Sport

**LA SAISON DE SKI APPROCHE,  
IL FAUT SE PRÉPARER AVANT DE PARTIR...**

Chaque hiver, les blessures sont fréquentes. Pourtant ce n'est pas une fatalité, de nombreuses études (1,2,3) ont montré que le risque de lésions des ligaments croisés des genoux survient suite à un défaut de préparation physique. L'IM2S vous propose d'effectuer une préparation adaptée qui vous permettra d'arriver dans un état de forme suffisamment avancé pour affronter les exigences du ski moderne, et de limiter la survenue d'incidents traumatiques.

**LE FORFAIT « PRÉPARATION AU SKI »  
D'UNE DURÉE DE 2 SEMAINES COMPREND :**

- 1 consultation avec un médecin spécialiste du genou
- 1 évaluation de la force musculaire sur ergomètre isocinétique (membres inférieurs)
- 9 séances de préparation physique sur ergomètre isocinétique et sur plateforme d'équilibration (Wintrainer)

**QUELS SERONT LES AXES DE RENFORCEMENT  
POUR CETTE PRÉPARATION DU SKIEUR ?**

Un travail en endurance pour résister à l'altitude et au froid. Au niveau musculaire, un renforcement des quadriceps et des ischio-jambiers ainsi que de la ceinture abdominale et lombaire. Ce renforcement sera associé à du travail de proprioception sur plateforme d'équilibration afin de muscler intelligemment et d'améliorer le contrôle postural ■



■ Isocinétisme



■ Wintrainer

■ Pour tous rendez-vous ou renseignements complémentaires vous pouvez contacter le secrétariat de **Docteur PARISAUX** au **(+377) 99 99 10 24**

(1) Järvinen et coll. 1994. Mechanisms of anterior cruciate ligament ruptures in skiing. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.

(2) Koehle et coll. 2002. Alpine ski injuries and their prevention. Sports Med.

(3) Hagel. 2005. Skiing and Snowboarding injuries. Med Sport Sci.