



Un hiver en pleine forme

Reprenez la direction des pistes en toute sécurité grâce aux conseils du Dr Laurent Gillain, Chirurgien du genou, spécialiste FMH en chirurgie orthopédique et traumatologie à la Clinique de Montchoisi.

-/ Take to the slopes in complete safety thanks to the advice of Dr Laurent Gillain, knee surgeon, FMH specialist in orthopaedic surgery and traumatology at Clinique de Montchoisi.

Clinique de Montchoisi
Chem. des Allinges 10, 1006 Lausanne
+41 21 619 39 39
montchoisi.ch

L'hiver approche, et avec lui, l'appel du grand air. Cette année, préparez-vous à retrouver la meilleure des poudreuses en toute sérénité. L'avis et les conseils d'un spécialiste du genou, le Dr Laurent Gillain de la Clinique de Montchoisi.

Quelles sont les blessures les plus fréquentes sur les pistes ?

Le genou, les épaules, ainsi que les poignets sont les parties du corps les plus souvent touchées lors d'un accident aux sports d'hiver. Les lésions peuvent se présenter sous la forme d'entorses, de fractures, ou encore de rupture des ligaments.

Remarquez-vous davantage de blessures aux sports d'hiver qu'auparavant ? Qui est touché ?

Il est vrai que lors des dernières saisons de ski, notamment l'hiver 2020-2021, nous avons constaté plus d'accidents sur les pistes. En effet, beaucoup de monde s'est déplacé dans les stations suisses, à cause des restrictions et fermetures liées au Covid dans les pays voisins. La démocratisation positive de l'accès aux stations

Winter is approaching, and with it the call of the great outdoors. This year, the best of the powder snow will be enjoyed with complete peace of mind. The opinion and advice of a knee specialist, Dr Laurent Gillain from Clinique de Montchoisi.

What are the most frequent injuries on the slopes?

The knee, the shoulders and the wrists are the parts of the body that are most often affected by an accident during winter sports. Injuries can take the form of sprains, fractures, or ruptured ligaments.

Do you notice more injuries in winter sports than before? Who is affected?

It's true that in the last ski seasons, especially in the winter of 2020-2021, we noticed more accidents on the slopes. There were a lot of people in the Swiss resorts because of the Covid restrictions and closures in the stations in the neighbouring countries. The positive democratization of access to



par le Magic Pass amène aussi plus de fréquentation.

Les blessures ont surtout changé de nature, les lésions du genou se sont aggravées. Cela est dû notamment au matériel sportif, qui a beaucoup évolué ces dernières années. Les skis carvés offrent un ski plus « facile », plus rapide aussi, mais avec plus de contraintes pour le genou. Le fait de skier comme dans des rails augmente fortement les pressions sur cette articulation.

Un virage mal pris peut donc s'avérer fatal pour les ligaments, parfois même sans chute !

Quels sont les bons gestes pour éviter les accidents lors de sports d'hiver ?

Avant le début de la saison, il est important de faire vérifier son matériel par des professionnels. L'équipement doit être adapté à son niveau. Il est possible de faire contrôler les fixations, afin de s'assurer qu'elles se décrochent bien en cas d'accident.

Au niveau de la forme physique, il est important de se préparer 5 à 6 semaines avant le retour sur les pistes. Les cabinets de physiothérapie et les fitness proposent ce genre de programme couramment. Cela permet de renforcer ses muscles, notamment les ischiojambiers et les quadriceps. Un muscle fort et réactif protège les articulations. Un petit échauffement avant chaque session de ski permet aussi de chauffer ses muscles, et de réduire le risque. Et évidemment, on ne le rappellera jamais assez : adapter sa vitesse sur les pistes, au même titre que la route. La pire des blessures, c'est la collision.

Suite à une blessure, comment redémarrer les sports d'hiver en toute sécurité ?

En cas de blessure, avec ou sans chute, il faut être attentif aux signes d'alerte, même si la douleur n'est pas forcément très forte. En cas de craquement au moment de l'accident, de gonflement, et de difficultés à bouger, une consultation ainsi qu'une IRM sont indispensables. Ne pas faire un diagnostic précoce et précis peut engendrer des complications ultérieures. Comme pour toutes les blessures, la reprise du sport ne se fera que sur un membre bien rééduqué.

the resorts by the Magic Pass also brings more visitors.

The nature of injuries has changed, knee injuries have become more serious. This can be attributed to the sports equipment, which has changed a lot in recent years. The carved skis offer an "easier" ski, faster too, but with more stress on the knee. Skiing as if we are on rails greatly increases the pressure on the knee joint. A curve taken wrongly can therefore be fatal for the ligaments, sometimes even without a fall!

What are the best ways to avoid an accident during winter sports?

Before the season starts, it is important to have your equipment checked by professionals. The equipment must be adapted to your level. You can have your bindings checked to ensure that they will release properly in the event of an accident.

In terms of physical fitness, it is perfectly possible to prepare yourself 5-6 weeks before returning to the slopes. Physiotherapy practices and fitness centres commonly offer this kind of programme. This helps to strengthen the muscles, especially the hamstrings and quadriceps. Strong and responsive muscles protect the joints. A short warm-up before each skiing session also helps to warm up the muscles, and reduces the risk. And of course, we can't stress this enough: adapt your speed on the slopes, just like on the road. The worst injury is a collision.

After an injury, how can I safely resume winter sports?

In the event of an injury, with or without a fall, it is important to be aware of the warning signs, even if you are not necessarily in great pain. If there is a cracking sound at the time of the accident, swelling, and difficulty moving, a consultation and an MRI scan are essential. Failure to make an early and accurate diagnosis can lead to further complications. As with all injuries, a return to sport can only be made on a well-rehabilitated limb.