

LE SKI UN LOISIR POUR L'AMPUTE DE MEMBRE INFERIEUR

*Docteur Arthur HA ULOT
Centre de rééducation et d'appareillage
2, rue du Parc - 94460 Valenton
Tél. :45.10.80.80*

La montagne, la neige, le soleil, le ski... Tous ces mots sonnent comme une carte postale : vacances, loisirs, sport, santé pour tous.

En effet, le ski chez les amputés n'est plus maintenant réservé à quelques individus très motivés, à une élite sportive triée sur le volet qui, à force de volonté et en dépit de l'adversité et des réticences diverses, ont pu réaliser leur projet.

Le ski, grâce à des structures comme l'ASHCRAV (Association sportive Handisport du Centre de rééducation et d'appareillage de Valenton), peut être pratiqué par les amputés comme un loisir. Certains même n'ont jamais pratiqué le ski avant leur accident.

Ces dernières années ont vu une évolution remarquable des techniques de prothèses, celles-ci étant de plus en plus adaptées à des activités spécifiques. Le ski, même pratiqué en loisir, nécessite des modifications qui rendent difficile l'utilisation de prothèses de vie courante.

Suivant le niveau d'amputation, les matériels seront différents l'amputation sous le genou permet d'utiliser sans problème important un ski du côté appareillé. Le ski peut être contrôlé dans ses rotations et ses inclinaisons latérales. L'appui du côté appareillé est possible.

En rajoutant un coin talonnier sous une de ses anciennes prothèses, un skieur peut ainsi fléchir son genou et transférer le poids de son corps vers l'avant du pied prothétique, afin de pouvoir contrôler son ski.

Un autre, pour obtenir le même effet, rajoute directement une talonnette dans sa chaussure.

Lors des virages, il existe de fortes contraintes latérales qui rendent instable la prothèse.

La solution idéale est le port d'un cuissard. Si la prothèse ne comporte pas de cuissard, on rajoute une genouillère armée à la prothèse.

L'utilisation d'un pied fixe ne permet pas de fléchir la cheville. Si le skieur cherche à fléchir le genou, il perd l'équilibre en arrière, ce qui est gênant en ski. La flexion de cheville permet d'amortir les chocs, et de moduler dans une certaine mesure la flexion du genou.

L'utilisation de pieds en carbone à restitution d'énergie est une amélioration certaine par rapport au pied fixe.

Ces petites adaptations que nous avons vues permettent à l'amputé de jambe avec des moyens limités de pratiquer le ski dans de bonnes conditions. Après trois ans de pratique, nous sommes incapables, à l'observation, de dire de quel côté se situe l'amputation.

Les différents impératifs que nous avons vus :

- flexion de la prothèse en avant ;
- stabilisation latérale de la prothèse au niveau du genou, associée à une diminution des contraintes, à une exigence de légèreté, nous font rechercher de nouvelles formes de prothèses destinées au skieur de bon niveau, voire au compétiteur..

Raphaële est amputée bilatérale sous le genou. Elle utilise un prototype composé d'une emboîture carbone ajourée dans les zones de contraintes, associée à un matériau plus souple, le Surlen. Elle a enfilé, au préalable, une gaine en silicone, puis un manchon en latex. La congruence moignon-prothèse en est améliorée.

Des cuissards semi-rigides améliorent la stabilité latérale de la prothèse et la contention, tout en permettant quelques mouvements. Les pieds composites en carbone s'adaptent directement sur le ski, allégeant la prothèse du poids des chaussures. L'absence de chaussures ne l'empêche pas de faire quelques pas dans la neige.

Après quelques mouvements d'échauffement, nous la voyons s'élancer sur la piste dans un style que beaucoup lui envieraient.

Raphaële est la meilleure skieuse française de sa catégorie.

Le problème de l'amputé crural, au-dessus du genou, est différent. La disparition du genou ne permet pas un contrôle satisfaisant de la prothèse et du ski.

Eric est un garçon exceptionnel : ce sportif de haut niveau, membre de l'équipe de France de volley-ball Handisport, est un des rares amputés de cuisse capable de skier de façon efficace en utilisant sa prothèse.

En fait, il n'appuie que très peu dessus et sa grande habileté consiste à contrôler sa prothèse et son ski gauche suffisamment pour leur faire suivre les mouvements imprimés par le côté droit non amputé.

Mais il lui arrive de faire de temps en temps une petite faute. Mais qui n'a jamais fait de faute en ski ?

Aussi, la plupart des skieurs amputés au-dessus du genou skient-ils sans prothèse. Ils ont besoin d'aides techniques.

Les stabilisateurs permettent à l'amputé fémoral de s'équilibrer en skiant. Moyennant une petite adaptation, on peut transformer ses stabilisateurs en cannes-béquilles par une simple manœuvre, ce qui permet de se déplacer sur la neige, sur des courtes distances.

On peut monter en téléski sur une jambe, en utilisant un stabilisateur du côté amputé.

Une autre aide technique particulière est la prothèse de transfert, avec un pilon amovible, facile à mettre et à enlever, qui servira à l'amputé pour se déplacer dans la station, ou entre les remontées mécaniques, et qu'il porte dans un sac à dos quand il skie.

Ainsi, en collaboration avec des femmes et des hommes heureusement de plus en plus exigeants quant au matériel qu'ils utilisent, nous sommes constamment à la recherche de nouvelles améliorations afin que le ski reste pour eux aussi un formidable loisir.