

Traumatologie du kitesurf

Dr Ivan PROTHOY ¹

Introduction:

Le kitesurf gagne en popularité. Le nombre de pratiquants augmente rapidement. Seules les études datant d'après 2004 sont encore d'actualité, en raison de l'amélioration du système de largage du kite, véritable moteur qui ne s'arrête de fonctionner qu'une fois tombé au sol ou dans l'eau, ou positionné en « bord de fenêtre ».

Incidence des traumatismes:

En moyenne, 6 à 7 lésions / 1000 h de pratique non compétitive, mais jusqu'à 16,6 lésions / 1000 h si compétition

Amplitudes extrêmes d'une série à l'autre : de 1 lésion / 1000 h à 105 lésions / 1000 h *Pikara TJ, 2011*

Lésions souvent plus graves chez le compétiteur *Wegner M, Wegener F, 2012*

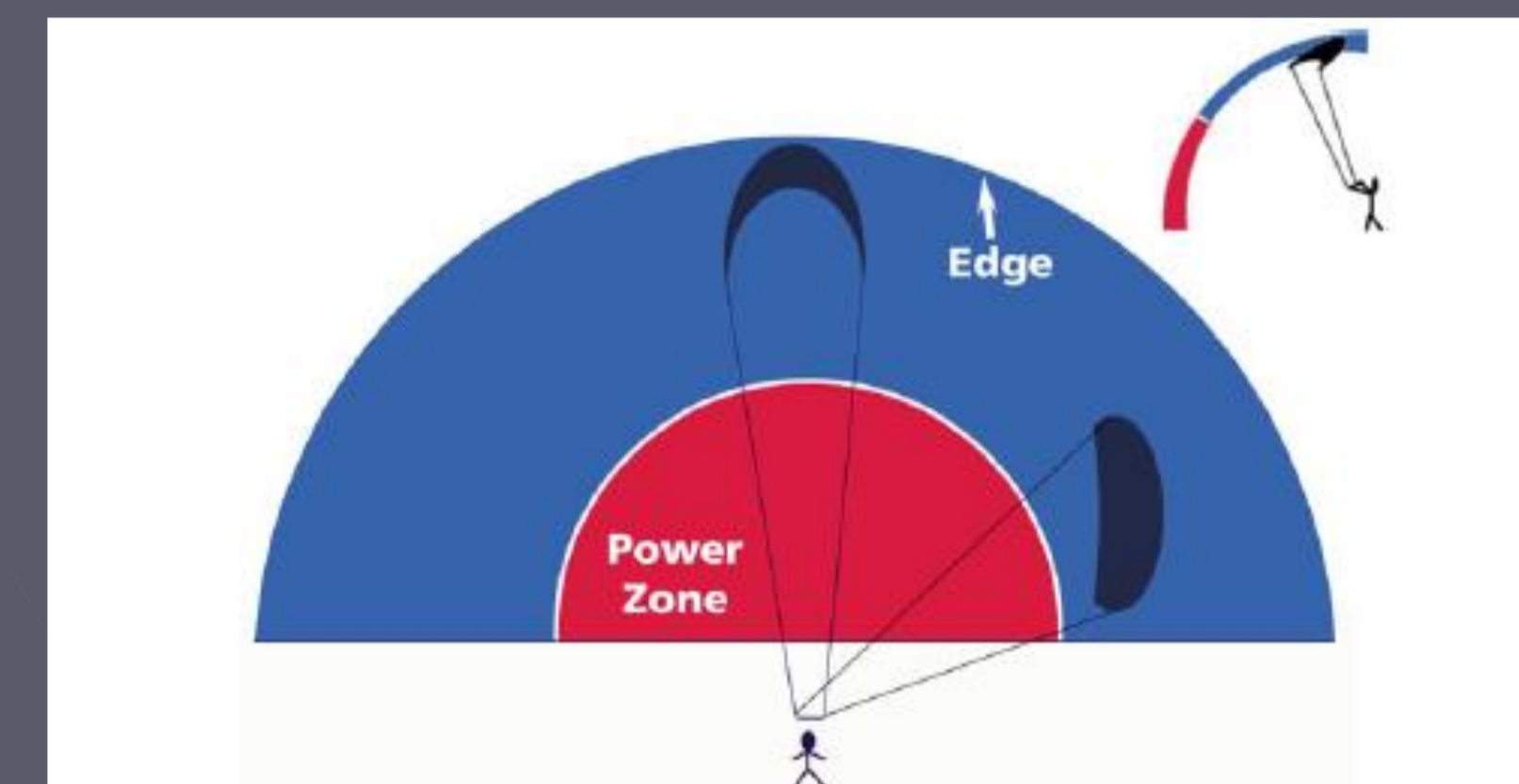
Lésions plus fréquentes chez le débutant (31 lésions / 1000 h chez le grand débutant), mais moins graves que chez le confirmé (19,6 lésions / 1000h) *Wegner M, Wegener F, 2012*

Lésions plus souvent aiguës (76%) que chroniques (24%) sur échantillon rétrospectif de 38 compétiteurs *Perez Turpin J, 2011*

Etude durant une étape de la coupe du monde : 68% de lésions en discipline "racing", 32% en discipline "freestyle" *Perez Turpin J, 2011*

Lésions fatales

- Analyse de 12 morts sur 100 000 participants *Iossi R Fatality Analysis 2000 à 2006 Florida kitesurfing association.*
- Touche en particulier les 30-40 ans, expérimentés
- 54% des accidents surviennent au décollage ou au retour sur la plage, souvent par incapacité à larguer
- Vent rafaleux impliqué dans 67% des cas
- Obstacles proches impliqués dans 64 % des cas
- Usure de l'équipement qui casse, mauvais choix de la taille de l'aile
- Kite emmêlé avec un autre



En bleu: zone de moindre puissance
En rouge: zone de puissance maximale

Répartition des blessures

- Résultats assez proches d'une étude à l'autre (*Lundgren L, 2011; Nickel C, 2004; Kwiatowski A, 2009; Berneira O, 2011*)
 - Lésions du membre inférieur: 45 à 70%
 - dont cheville et pied: 28%(entorses latérales, fractures, arrachement du 5^e métatarsien)
 - dont entorse du genou : 12,9% (surtout LCA LCP ou LCM)
 - Lésions du membre supérieur: 18 à 22%
 - Lésions du tronc: 4 à 15 % (contusions, fractures de côtes)
 - Lésions de la tête : 2 à 14% (0% si port de casque hors dents, nez, yeux)
 - A part, lésions de type Whiplash et cervicalgies du débutant
-
- Type lésionnel :
 - Entorses >40%
 - Contusions 34%
 - Dermabrasions 28%
 - Lésions musculo tendineuses 18%
 - Plaie coupure 17%
 - Fractures 3 à 11%
 - A part les fractures de fatigue des côtes K7 à K9 par le harnais *Kristen KH, 2002*
 - Etude sur des professionnels *Perez Turpin J, 2011:*
 - lésions de cheville 61%
 - Lésions du pied 13%
 - Lésions du genou 11%
 - Tronc et membre supérieur: 5%



Ces statistiques ne prennent pas en compte les différents types de pratique, avec des localisations traumatiques très diverses (Rachis en racing, lésion rotulienne et méniscale en freestyle, coupure et contusions du tronc en foil)

Circonstances des accidents

- le NON LARGAGE
- La proximité de la plage: Vent rafaleux, erreur technique, Kite trop puissant
- 20% des accidents surviennent sur la plage
- 54% à plus de 50m de la plage *Petersen W, Orthopade 2005*
- 40% des lésions surviennent lors d'une figure acrobatique ou d'un saut
- Particularité de la navigation avec chaussons de wake board: moins de lésions de chevilles et pieds, mais plus d'entorses de genou
- Particularité des figures "déhooké" (traction exercée non plus sur le harnais mais directement sur les bras) : plus de luxations d'épaule



Prévention

- Matériel adapté à son niveau et à l'environnement
- La présence d'un leash de planche impose le casque, au mieux avec une grille
- Présence sur le harnais d'un "coupe ligne"
- Préparation physique minimale et échauffement
- Préférer les harnais culottes en cas de lombalgies
- Se méfier des turbulences liées aux obstacles: 7 fois la hauteur de l'obstacle en aval et 3 fois en amont
- Sport individuel à pratiquer en groupe
- Répéter les manoeuvres de sécurité avec mise en situation très régulièrement
- Bien connaître le matériel utilisé (les sécurités diffèrent d'une marque à l'autre)

