



[Accueil](#) › [Cheval +](#) › [Actualités](#) › [News FSSE](#)

## SANTÉ EN ÉQUITATION: ZOOM SUR LES PATHOLOGIES DORSALES DES CAVALIERS

14 mai 2019 10:00

La reprise des concours stimule activement les entraînements de préparation de tous les cavaliers. Amateurs comme professionnels, tous sont en permanence exposés à des sollicitations dorsales importantes. Comment savoir reconnaître les premiers signes avant la douleur et les bons gestes à connaître?



Plus de 80% des cavaliers disent souffrir de maux de dos récurrents. Photo: E. Loria

### Biomécanique du cavalier

Il est fréquent de relever les mêmes asymétries sur le dos du cavalier que sur celui de son cheval. Faciliter le confort durable de son cheval est la priorité de tout cavalier. L'équitation est un sport exigeant pour le respect du cheval, sa santé et sa performance. Il incombe au cavalier d'assurer avec constance son bien-être physique.

Signes de cervicalgie, blessures à l'épaule, déviation de la colonne, tiraillement au passage du nerf sciatique ou manque de souplesse du psoas; le cavalier est mis à l'épreuve à chaque mouvement à cheval. Ces pathologies sont malheureusement de plus en plus rencontrées à tout âge et quel que soit le niveau.

La position du cavalier varie également selon la discipline pratiquée. Il est fréquent de constater une longueur d'étriers différente. Ce genre d'erreur influence grandement l'équilibre et la posture de celui-ci, ce qui induit, avec des conséquences parfois désastreuses, un déséquilibre dorsal du cheval.

### Le dos, tronc central de notre corps

27105918 nous maintenir autant qu'à nous mouvoir. Il est l'axe de transmission des forces de nos mouvements. Toutefois, il suffit d'une blessure ou d'une anomalie pour qu'apparaissent diverses pathologies pour ébranler cette charpente osseuse. Les muscles comme le grand dorsal et les intercostaux jouent tout autant un rôle principal d'élasticité que les trapèzes qui sont certainement les plus souvent sollicités à cheval.

D'après l'étude réalisée par la Ligue suisse contre le rhumatisme en 2017, 48,6% des femmes en Suisse déclarent avoir mal au dos. Parmi les localisations des douleurs, la partie lombaire ressort à 81%, vient ensuite la nuque à 75%, puis les épaules à 57% et le milieu du dos à 47% (plusieurs mentions possibles).

Une étude épidémiologique, menée par l'Institut français du cheval et de l'équitation auprès de 258 cavaliers professionnels, a permis d'évaluer la prévalence des douleurs lombaires, dorsalgiques et cervicales et leurs facteurs de risques. Les cavaliers professionnels sont les plus sollicités dans ce domaine en raison des jeunes chevaux montés ayant tendance à offrir des réactions imprévues causant des chutes à répétition. Parmi les disciplines, le saut d'obstacle est certainement la plus laborieuse pour les contraintes dorsales subies par les cavaliers à cause des arrêts abrupts.



Une position latéralement inclinée peut être la cause ou bien la conséquence de problèmes de dos chez le cavalier et le cheval. Photo: S. Mumprecht

### **Pathologies les plus courantes**

Aucun humain ni animal n'est parfaitement symétrique. Il y a toujours un côté plus fort que l'autre. Le manque d'uniformité qui induit la coordination entre le bas et le haut du corps, et le manque d'équilibre et de symétrie entre la droite et la gauche par exemple se traduisent par des déformations ressenties physiquement. Chacune d'entre elles est propre au cavalier selon son vécu, ses blessures, ses éventuels chutes ou accidents provoqués lors d'activités physiques ponctuelles ou répétitives.

Il existe deux types d'asymétries: structurelle ou compensatoire. Dans le premier cas, l'asymétrie engendre naturellement une compensation diagonale des muscles du corps pour rééquilibrer la morphologie de la personne. Dans le second cas, l'asymétrie peut également découler d'un élément externe (des chaussures mal adaptées, un portemonnaie dans la poche arrière du pantalon, une selle plus rembourrée d'un côté que de l'autre, etc.), ce qui déstabilise le corps de manière constante ou occasionnelle.

Il n'est pas rare de constater une déficience de la musculature du cheval pour compenser l'asymétrie du cavalier. Idéalement, il est du devoir du cavalier d'investiguer, à l'aide de professionnels de la santé, l'origine de ses asymétries afin d'en traiter urgemment les symptômes et prioritairement la cause.

### **Sports complémentaires**

L'importance des muscles posturaux, notamment celui du psoas et les muscles paravertébraux, est capitale chez le cavalier. Si le cavalier est dans l'incapacité d'accompagner le cheval dans son mouvement quel que soit l'allure, ses muscles se contractent et provoquent des crampes, des courbatures ou des microdéchirures. Les courbatures récurrentes d'un cavalier professionnel alarment notamment sur un état physique sursollicité.



27/05/2019

La base fondamentale pour tout cavalier est de connaître l'anatomie, la physiologie et la locomotion de l'animal et de son cheval. Il peut être parfois très utile de combiner une autre discipline physique et profiter des temps de repos entre chaque concours pour la pratiquer. La natation sollicite les muscles dorsaux profonds et assouplit les articulations, tandis que le cyclisme travaille la force des membres inférieurs et la coordination. Ces sports permettent d'activer la proprioception et d'améliorer les muscles posturaux du cavalier.



L'enchaînement de l'exercice de yoga «salutation au soleil» est un excellent moyen pour gagner rapidement en souplesse et en élasticité. Photo: E. Loria

### L'échauffement du cavalier

L'obtention de progrès significatifs et rapides est le résultat d'une meilleure synergie de la locomotion du cheval et de son cavalier. Les tests de souplesse peuvent être une bonne manière de se rendre compte à quel niveau son propre corps peut gagner en élasticité et en amplitude.

En guise de remède ou de mesure préventive, ce ne sont pas les étirements qui figurent au premier plan, mais plutôt les exercices de mobilisation et de renforcement musculaire. En cas de douleurs lombaires, il est parfois utile de réaliser quelques étirements utilisés en yoga. L'enchaînement des salutations au soleil est particulièrement efficace pour étirer progressivement tous les muscles du corps, ceux du dos comme ceux des jambes, le tout supervisé par une respiration profonde et lente.

L'objectif de tout cavalier doit être de rechercher en permanence l'équilibre pour ne faire qu'un avec son cheval.

*Marie Debombourg,  
massothérapeute équine et analyste posturale*

### Etude sur la santé du dos chez le cavalier et le cheval

En 2017, la division de médecine sportive de la clinique équine de l'hôpital vétérinaire de Zurich a réalisé une étude globale sur la santé du dos des populations équines suisses, avec le soutien de la Fédération Suisse des Sports Equestres FSSE. Cette étude avait pour objectif de définir des critères objectifs pour prévenir les problèmes de dos chez le cheval dus au cavalier et à l'équipement. Pour ce faire, 240 chevaux et leurs cavaliers ont été soumis à un examen détaillé. Cet examen comportait l'évaluation vétérinaire approfondie de l'appareil locomoteur, une vérification de l'ajustement de la selle (manuellement et au moyen d'une mesure électronique de la pression de la selle), et un examen en profondeur de la forme physique du cavalier par un physiothérapeute. Un questionnaire a été élaboré à l'adresse du cavalier concernant son évaluation subjective et comportant des questions sur la détention, le comportement et l'utilisation du cheval.

La santé et la performance du cheval sont influencées par divers facteurs, comme l'utilisation, la détention, l'équipement et les compétences équestres du cavalier. Les douleurs peuvent se manifester entre autres par des lésions des structures osseuses et

des altérations des ligaments et des muscles de la région dorsale. Pour se soulager, le cheval va adopter des positions relaxantes et des attitudes de compensation. Un cercle vicieux s'installe: plus le schéma de locomotion s'éloigne du modèle anatomique fonctionnel, plus les structures responsables de la locomotion s'abîment. Les chevaux ont une énorme résistance à la douleur. Ils compensent la faible sensibilité des cavaliers et des entraîneurs, qui souvent accordent peu d'importance à l'influence de l'entraînement journalier ou aux effets d'une selle mal ajustée sur la santé du dos.

Le traitement des données détaillées est en cours, mais on constate déjà que la majorité des selles présentées ne remplissait pas au moins un critère d'ajustement, ce qui peut se traduire par une mauvaise position du cheval sous le cavalier, alimentant ainsi le cercle vicieux. Le cavalier et le cheval sont responsables à égalité dans cette interaction: diverses données ont permis de montrer que les mouvements et la conformation du cheval et l'attitude corporelle du cavalier peuvent occasionner une pression asymétrique de la selle. Lorsque le cavalier se tient tordu sur une hanche dans sa selle, le matelas de mesure de pression de la selle enregistre une pression sur un endroit situé à la diagonale, au niveau du garrot; si le cavalier se tient avec le haut du corps incliné d'un côté, la pression supplémentaire apparaît sur le même côté. Mais la qualité de la monte est également liée à la condition physique du cavalier (endurance, vitesse et force).

Les données récoltées vont être traitées au cours de l'été 2019; l'objectif est de détecter d'autres facteurs d'influence de l'asymétrie du cavalier et du cheval et de l'ajustement de la selle, de déduire des critères d'objectivation de la qualité de la monte et de chercher des liens entre les résultats cliniques et radiologiques/ultrasons chez le cheval. Ces études feront l'objet de rapports détaillés dans des prochaines éditions du «Bulletin».

Les résultats actuels seront publiés et mis dans un contexte pratique lors du symposium «PFERDE» de novembre 2019. Ce salon se veut d'une part une rencontre spécialisée de professionnels de la santé du cheval et d'autre part une manifestation publique pour tous les passionnés de sport équestre.

**Informations et inscription (le symposium se tiendra en allemand):**

[www.corinnehauser.ch](http://www.corinnehauser.ch) > Symposium Pferde 2019

*Equipe de médecine du sport, clinique équine de l'hôpital vétérinaire de Zurich,  
Université des sciences appliquées de Zurich ZHAW*