

L'EQUITATION APRES UNE FRACTURE DE LA CHEVILLE : PATIENCE EST MÈRE DE SURETÉ

La Commission médicale souhaite sensibiliser les cavaliers concernant les impacts de certaines pathologies orthopédiques sur la pratique de l'équitation.

Par exemple, il est possible de remonter à cheval à la suite d'une fracture de la cheville, à condition de prendre quelques précautions et de faire preuve de patience.

A ce titre, Jean MEYBLUM, interne en chirurgie et intervenant récurrent de la Commission médicale a recueilli l'avis d'un chirurgien et celui d'une cavalière.

L'avis du chirurgien



Jean MEYBLUM : Docteur Pascal GUILLON, vous êtes chef du service orthopédie de l'hôpital Montfermeil. A ce titre, vous soignez régulièrement des fractures de la cheville. Pouvez-vous nous apporter des précisions sur ce type de traumatologie ?



Docteur GUILLON : La fracture de la cheville se rencontre à tout âge. Chez les seniors, elle survient le plus souvent à la suite d'une chute banale car leurs os sont plus fragiles. Chez les jeunes, elle survient principalement à la suite d'un accident de la circulation ou dans le cadre de la pratique d'un sport. La fracture peut porter sur une ou les deux malléoles de la cheville. Elle peut être traitée sans chirurgie mais dès lors que la fracture déplace une malléole, une opération est nécessaire afin de poser des plaques, vis ou broches, ce qui entraîne une ou plusieurs cicatrices.



Jean MEYBLUM : Que se passe-t-il après une opération de la cheville ?



Docteur GUILLON : Il faut distinguer deux périodes. Le mois et demi suivant l'opération, le patient doit porter un plâtre, qui s'étend de l'avant pied jusqu'en dessous du genou. Il ne doit pas s'appuyer sur la cheville opérée, ce qui implique de marcher avec des béquilles. Pendant cette période, la patient doit également prendre des anticoagulants afin d'éviter toute complication type phlébite, voire embolie pulmonaire. A l'issue du délai d'un mois et demi, le plâtre est retiré et la rééducation peut commencer. La rééducation est fondamentale car elle permet la fonte de l'œdème et la restitution des mobilités normales de la cheville. L'appui sur la cheville doit se faire petit à petit, à l'aide d'une canne dont le patient se sèvre progressivement. Les plaques, vis ou broches posées lors de l'opération sont généralement retirées au bout d'un an.



Jean MEYBLUM : Quelles précautions doit prendre un cavalier après une fracture de la cheville ?



Docteur GUILLON : Un cavalier ayant subi une fracture de la cheville doit attendre au moins deux mois avant de remonter à cheval car la fracture doit impérativement être consolidée. L'équitation implique deux particularités liées au port de bottes et à l'utilisation d'étriers. D'une part, le cavalier doit attendre que l'œdème soit bien résorbé afin de pouvoir chausser ses bottes. Il peut éventuellement porter une botte de taille supérieure du côté de la cheville fracturée. D'autre part, le cavalier doit monter sans étrier tant qu'il ressent une raideur dans la cheville. L'intervention du kinésithérapeute sur ce point est fondamentale. Le praticien doit s'assurer que le cavalier a retrouvé une mobilité de la cheville suffisante avant de remettre ses étriers.

L'avis de la cavalière



Jean MEYBLUM : Virginie LANCHAIS, vous êtes cavalière et montez en compétition de niveau Pro alors que vous avez subi une fracture de la cheville. Vous avez gentiment accepté de nous faire partager votre expérience.



Virginie LANCHAIS : Lors d'une compétition, j'ai chuté en me réceptionnant sur les pieds. Ne ressentant pas trop la douleur sur le moment, j'ai d'abord pensé à une grosse entorse. Les radios ont révélé une fracture bi-malléolaire nécessitant une opération. Le chirurgien a posé des plaques et des vis sur la malléole externe, ainsi que des vis sur la malléole interne. Le réveil a été très douloureux malgré la morphine. La douleur s'est estompée au bout de quelques jours grâce à la mise en place d'une nouvelle botte d'immobilisation.



Jean MEYBLUM : Pouvez-vous préciser les suites de votre opération ?



Virginie LANCHAIS : L'opération m'a laissé des cicatrices, sur lesquelles j'ai appliqué de l'aloé vera en gel. J'ai fait un suivi radiographique tous les quinze jours et trois séances par semaine de rééducation avec un kinésithérapeute. Au bout de deux mois, ma cheville était en bonne voie de consolidation, mes cicatrices belles et non inflammatoires. Le chirurgien et mon médecin traitant m'ont autorisée à reprendre l'équitation, en faisant attention et sans étrier. J'ai appliqué ces recommandations pendant trois semaines. Mon corps avait perdu en endurance et en musculature mais le fait de monter un cheval calme et sans étrier m'a remise progressivement dans le mouvement. Par la suite, j'ai repris mes étriers et recommencé la compétition. Le mot d'ordre est la patience. J'ai parfaitement suivi les recommandations médicales et aujourd'hui je remonte à cheval presque comme avant, même si mes vis me gênent et me font parfois mal.



Jean MEYBLUM : Quelles précautions prenez-vous pour monter à cheval depuis votre opération ?



Virginie LANCHAIS : Le jour de ma chute j'étais fatiguée. Je me suis forcée à prendre le départ de la compétition afin de faire tourner tous mes chevaux qui avaient performé la veille. L'équitation est un métier de passion, le cavalier en oublie parfois sa santé et c'est souvent lorsqu'il pousse trop loin ses limites que l'accident arrive. Tout cavalier gagnerait à prendre les mêmes précautions et soins qu'il prodigue à ses chevaux. Cela passe notamment par la préparation physique et les échauffements. Désormais, avant chaque séance d'obstacles je masse ma cheville.

