



E ET SPORT

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour la pratique du sport, mais le plus important avant sera d'avoir l'avis de votre médecin. Chaque cas étant différent, on ne peut pas en faire en généralité. Il faut s'assurer que vous n'ayez aucune contre-indication médicale à la pratique du sport que vous aurez choisi.



Chacun se pose souvent la question "Quel sport peut-on pratiquer avec une scoliose ? "

Il y a beaucoup d'idées reçues concernant certains d'entre eux, qui contrairement à ce qu'on peut penser peuvent se pratiquer sans problème.



A l'opposé de ce qu'on pensait dans le passé, il est très important de faire du sport, surtout quand on a une scoliose, c'est même vivement recommandé. Il faut bouger, sans se blesser bien sur, mais surtout ne pas rester inactif.

Il faut pratiquer une activité physique régulière.

Le sport renforce les muscles, la capacité respiratoire, assouplit le corps ...

Pour les porteurs de corset, il est recommandé de l'enlever pendant la pratique sportive pour éviter de se blesser

Pour toute pratique sportive, il faut porter une tenue dans laquelle vous serez à l'aise et des chaussures bien adaptées.

Il faudra penser à vous hydrater régulièrement.

Bien penser à respirer pendant la pratique

Il faudra vous échauffer avant de commencer et faire des étirements à la fin. Il est important de bien se préparer.



L'inactivité est notre pire ennemi



La plus grande majorité des sports peut être pratiquée, même ceux dit asymétriques comme le tennis ou le badminton par exemple. Il est préférable de choisir un sport qui plaise pour que cela soit vraiment un moment de plaisir et qu'il vous donne envie de le pratiquer régulièrement.



La natation bien qu'étant un bon sport n'est pas forcément le meilleur. Par contre il faut privilégier le dos crawlé ou la brasse coulée (vous pouvez utiliser un masque et un tuba) mais il faut éviter la brasse "classique" car la position n'est pas bonne du tout puisqu'elle fait cambrer les lombaires et les cervicales et peut ainsi engendrer des douleurs.



La marche est déjà une bonne activité accessible pour la majorité. La marche scandinave avec des bâtons de marche est souvent conseillée. Vous pouvez aussi marcher à l'intérieur sur un tapis de marche



L'équitation peut être pratiquée sous certaines conditions, pour les scolioses opérées et non opérées, vous trouverez sur ce lien les contre-indications

<https://www.ffe.com/pratiquer/sante/pathologies>



L'escalade est un bon sport pour le dos



De même le tennis de table est bon aussi



Le vélo c'est très bien aussi, mais il est préférable d'éviter le tout terrain. Choisissez un vélo avec de bonnes suspensions. Le vélo électrique permet d'éviter les trop gros efforts. Et si vous avez peur de faire du vélo en extérieur, vous pouvez opter pour le vélo d'appartement.



Concernant le vélo elliptique, si vous êtes opéré, évitez d'utiliser les bras qui risquent de vous causer des torsions du buste.



La gym aquatique, c'est bien, mais attention car dans l'eau vous êtes porté et vous ne vous rendez pas compte de vos efforts et c'est en sortant de l'eau que vous ressentirez tout le poids de vos efforts, alors à pratiquer avec modération.



CONTRE-INDICATIONS :

A éviter :

L'acroport (pyramide humaine) ; pour ceux qui sont en dessous de la pyramide, ils ont tout le poids des autres participants sur leurs épaules et pour ceux qui sont en haut ils peuvent se blesser et blesser ceux qui sont en bas en cas de chute



Eviter aussi l'haltérophilie



Le trampoline pour les enfants n'est pas très conseillé, il peut tasser les vertèbres et aussi endommager les autres articulations



Le rugby peut être déconseillé ainsi que certains sports de combat et de collision et toute torsion du buste pour les scolioses opérées



A éviter absolument : le saut à l'élastique



Avant de commencer une activité sportive, n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre médecin et/ou votre kinésithérapeute. Il saura vous dire si le sport que vous envisagez de pratiquer est bon ou pas dans votre cas.

Et surtout restez bien à l'écoute de votre corps.



Choisir si possible un club avec des entraîneurs bien formés qui sauront vous prodiguer les bons conseils.

Il existe maintenant aussi des Activités Physiques Adaptées, vous trouverez des renseignements dans le topic qui traite de ce sujet-là.



Le sport à lui seul ne sera pas un traitement de la scoliose, mais il contribue nettement à l'amélioration de l'état général et est un bon complément au traitement mis en place

Vous trouverez sur le forum des conversations sur différents sports. N'hésitez pas à les consulter. Merci de nous partager également votre propre vécu.