

## PERFORMANCE ET VIEILLISSEMENT PREMATURE DU SPORTIF : UNE NOUVELLE APPROCHE ANTI-AGE DE LA POSTURE AVEC HUBER®

J.M. FERRET

Médecin de l'équipe de France de Football  
Sporea, Centre de Médecine du Sport - Lyon Gerland- France

La problématique du vieillissement concerne tout individu, du sportif professionnel au sédentaire en passant par le sportif du dimanche. L'athlète est l'exemple caricatural et expérimental de l'expression du « vieillissement locomoteur accéléré ». Le suivi du sportif de haut niveau mérite de prendre en charge les altérations prématurées dues à une utilisation intensive de l'appareil locomoteur<sup>1</sup>. Altérations de la posture et de la coordination, micro-lésions articulaires, fibroses des tissus conjonctifs environnants que sont les fascias, les aponévroses, les ligaments et déficit des chaînes musculaires sont les maîtres-mots. Les conséquences les plus marquées telles que perte de mobilité, troubles posturaux, dégradation de la fluidité du mouvement et de la précision du geste compromettent l'harmonie corporelle globale<sup>2</sup>.

Des exceptions existent néanmoins chez des athlètes conservant une amplitude et une fluidité du mouvement liées à des qualités visco-élastiques exceptionnelles des tissus et à une capacité à gérer en parfaite coordination les muscles, les articulations, les fascias grâce à une fine adaptation de la programmation motrice.

L'appareil HUBER développé par la société LPG s'inscrit parfaitement dans la prévention du vieillissement du sportif pour développer et/ou maintenir la posture dynamique et la coordination motrice. Doté d'un plateau animé d'oscillations rotatoires qui entraînent un mouvement en trois dimensions de toutes les articulations, ce nouvel appareil est également équipé de capteurs de force sur les poignées qui rendent compte de l'activité motrice globale des chaînes musculaires sur l'écran. Ce feed-back visuel est interactif et permet l'ajustement constant de l'effort développé. L'appareil enregistre pendant l'exercice les variations de cet effort et la performance de coordination. Un bon score de coordination est le reflet du maintien d'une posture dynamique de qualité. Mieux encore, l'entraînement sur HUBER permet d'escompter, par le recrutement notamment des muscles profonds, une restructuration posturale et une fluidité optimale du geste<sup>3</sup>.

Une étude conduite sur 102 sujets a permis de mesurer, en fonction de l'âge, du sexe, du poids et de l'exercice physique, l'importance de la coordination des chaînes musculaires en base et après entraînement de 10 semaines sur HUBER®. Les résultats objectivent une diminution de la force avec l'âge mais surtout une dégradation beaucoup plus marquée de la coordination motrice. Ils soulignent l'intérêt que pourrait présenter Huber pour prévenir l'altération de la coordination motrice et maintenir un équilibre nécessaire à la qualité de vie des seniors.

Des résultats extrêmement intéressants soulignent les différences comportementales et l'avancée que constitue Huber dans la prise en charge de la posture dynamique mise en évidence notamment par l'évolution des scores de coordination et donc implicitement dans le vieillissement.

En conclusion, Huber, grâce à une activité musculo-squelettique globale et coordonnée contribue à maintenir les qualités visco-élastiques des chaînes musculaires et articulaires essentielles à une posture de qualité et exerce un effet anti-âge, source d'une gestuelle fluide et harmonieuse.

### REFERENCES

1. Jacchia GE, Butler UP, Innocenti M, Capone A. Low back pain in athletes: pathogenetic mechanisms and therapy. *Chir Organi Mov.* 1994 Jan-Mar;79(1):47-53.
2. Gil Coury H, Padula R. Trunk movements and load support strategy in simulated handling tasks carried out by workers with and without musculoskeletal symptoms. *Clin Biomech (Bristol, Avon).* 2002 May;17(4):309-11.
3. Lindsay D, Horton J. Comparison of spine motion in elite golfers with and without low back pain. *J Sports Sci.* 2002 Aug;20(8):599-605.