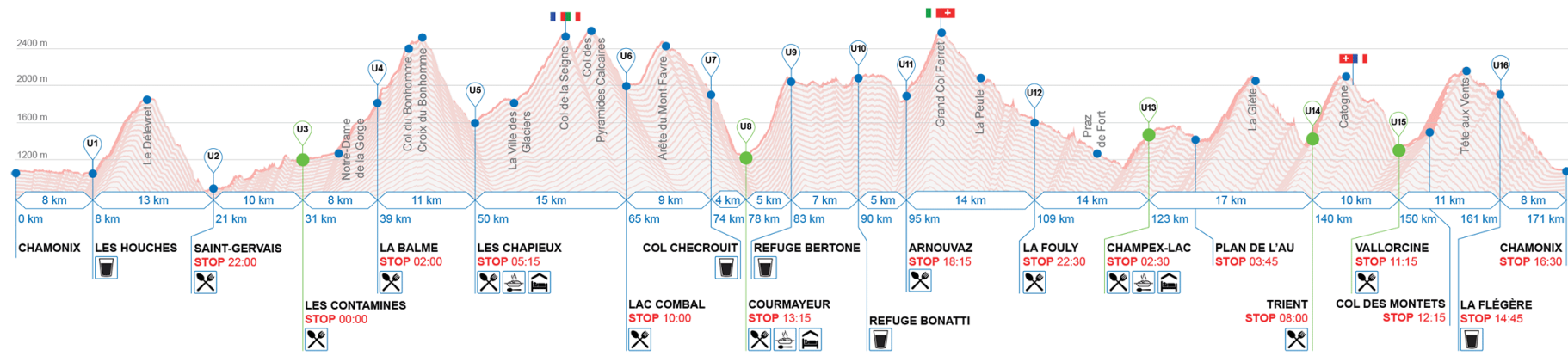


Commission médicale de report d'inscription de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc® : un observatoire de la pathologie de l'ultra-trailer



A. Guyon, L. Poletti, J-C. Rollier, J-P. Herry, A. Plumerault, S. Doutreleau, S. Baillieu
pour la commission médicale de l'UTMB®





171 km & 10 300 m D+
2 300 coureurs
Départ vendredi
31/08/2018
à 18:00 de Chamonix
(FR)



101km & 6 100 m D+
1 900 coureurs
Départ vendredi
31/08/2018
à 9:00 de Courmayeur



119 km & 7 200 m D+
1 600 coureurs
Départ mercredi
29/08/2018
à 6:00 de Courmayeur



56 km & 3 500 m D+
1 200 coureurs
Départ jeudi
30/08/2018
à 8:15 d'Orsières



environ 290km & 26 000 m
D+
Un raid non-stop 300
coureurs
Départ le lundi 27/08/2018
à 9:00 de Chamonix

UTMB® : 171km, 10 300D+



TDS® : 119km, 7 200D+



CCC® : 101km, 6 100D+



OCC : 56km, 3 500D+



PTL® : 290km, 26 000D+, raid sur plusieurs jours, par équipes



- Ultra-Trail du Mont Blanc®, Chamonix, fin août
- Pour s'inscrire :
 - justifier d'un **nombre de points** obtenus sur courses qualificatives (donc coureurs entraînés)
 - puis **tirage au sort**

J'AI ÉTÉ SÉLECTIONNÉ POUR PARTICIPER
À L'UTMB®/CCC®/TDS®/PTL®/ETC® 2014
ALORS OUI!
CE SOIR AU PARC
JE M'LA PÈTE GRAVE!



Commission médicale de report



Par qui ?



Des **médecins**, depuis 2014

Pour qui ?



Coueurs inscrits mais **blessés** après l'inscription et le tirage au sort

Comment ?



Fournir un **dossier médical** (compte rendus + imageries)

Pourquoi ?



Donner **un avis**



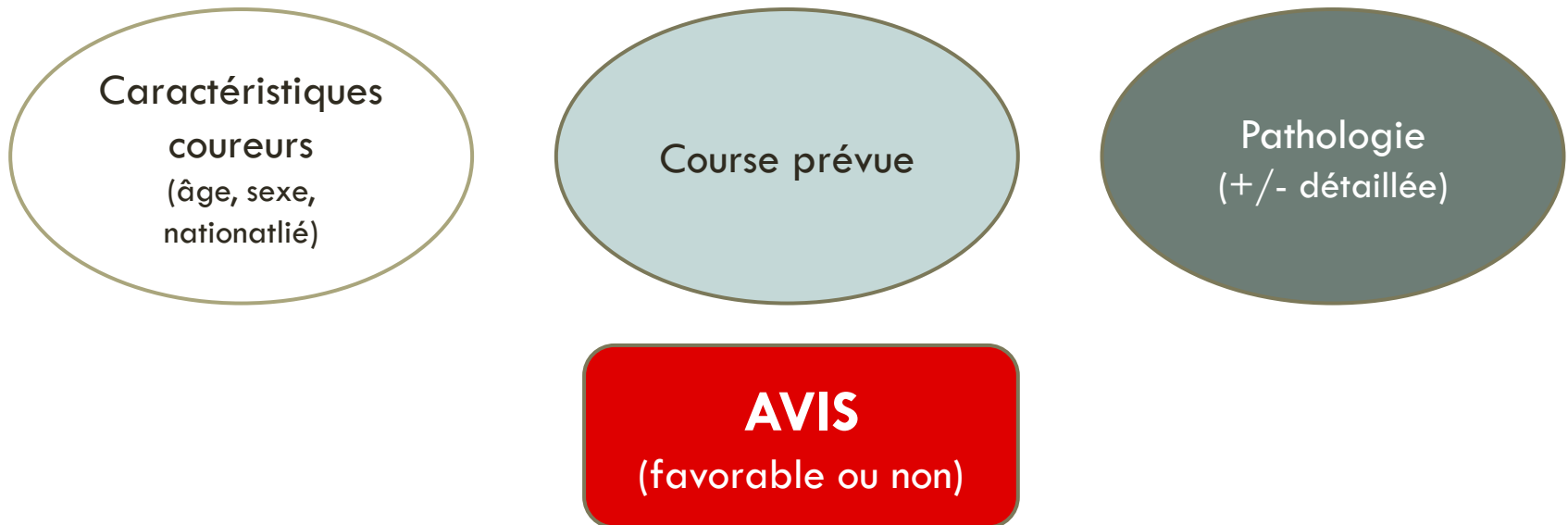
Si favorable : **priorité d'inscription** pour une édition ultérieure (pas forcément l'année d'après) de **la même course**

Permet **d'éviter le tirage au sort** mais les mêmes règles d'inscription s'appliquent

Base de données



Elaborée de façon **prospective** par les médecins de la commission.
Fichier EXCEL rassemblant :



➡ Observatoire privilégié de la pathologie de l'ultra-trailer

Données épidémiologiques



- 3 années : 2014, 2015, 2016
- 238 dossiers :

217 Hommes
(91,2%)

21 femmes
(8.8%)



UTMB® : 96 coureurs

TDS® : 44 coureurs



CCC® : 78 coureurs

OCC : 20 coureurs



Résultats



1) Pathologies chroniques du coureur 45%

Genou = 34%

Fractures de fatigue = 16%

Tendinopathie d'Achille,
aponévrosite plantaire,
pathologies du dos

2) Traumatologie aiguë 36%

Entorses = 38%
(Cheville +++)

Fractures = 35%

Lésions musculaires = 21%

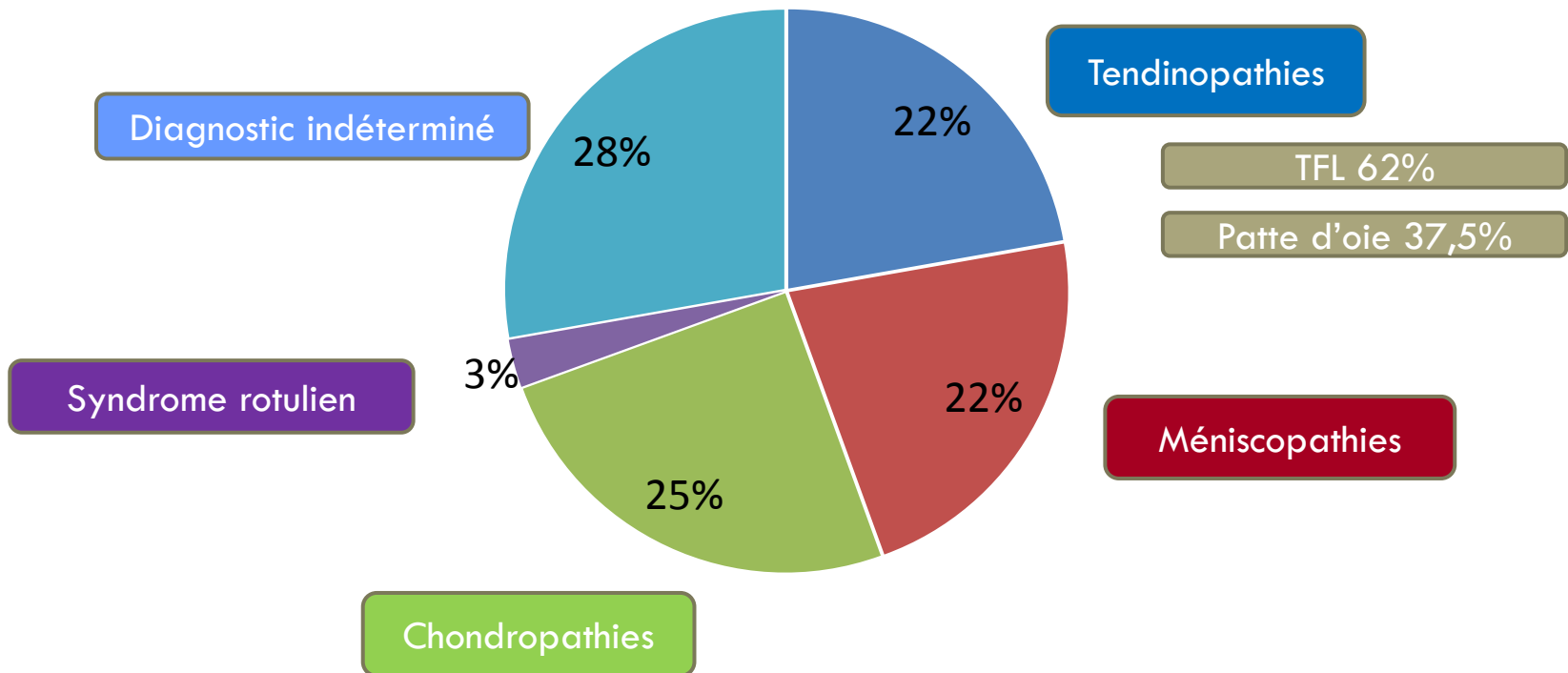
Lésions méniscales, ruptures
tendineuses, contusions

3) Motifs divers 19%

Pathologies chroniques du coureur



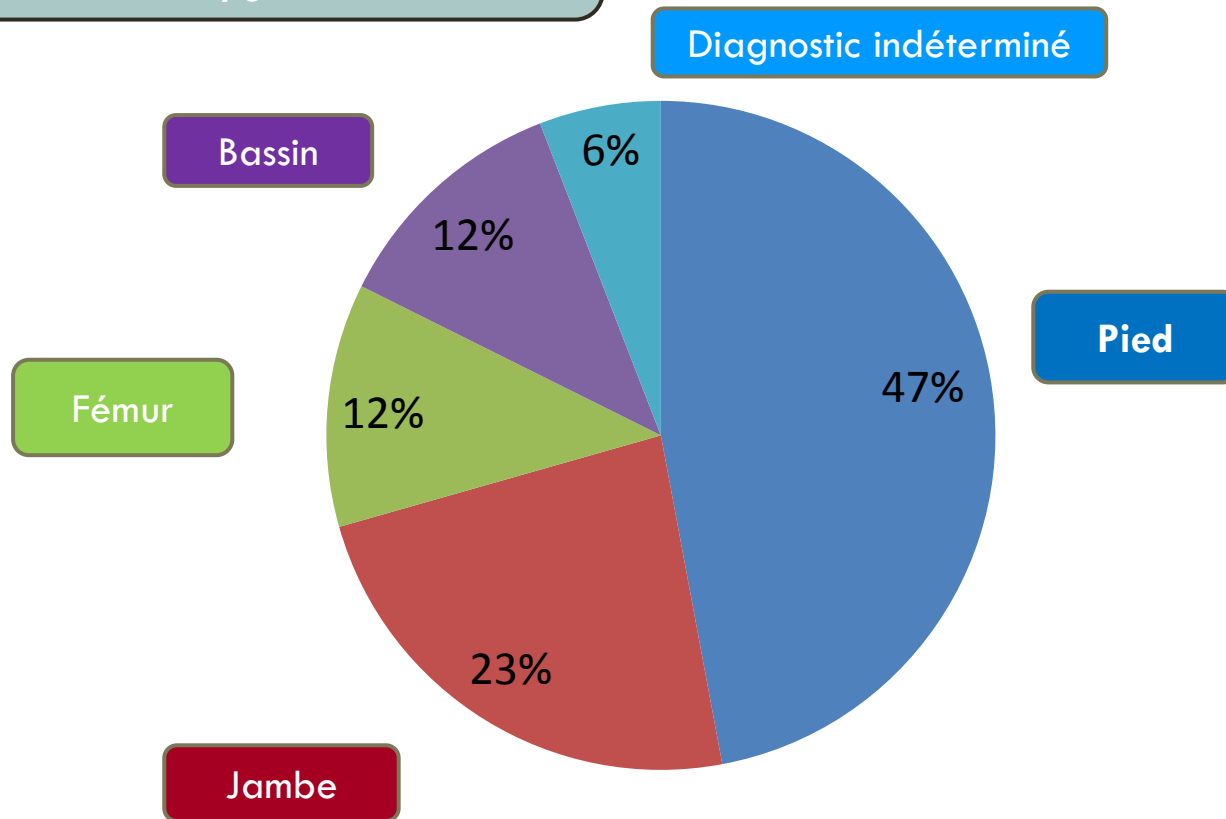
PATHOLOGIES DU GENOU
= 34%



Pathologies chroniques du coureur



FRACTURES DE FATIGUE
= 16 %



Pathologies chroniques du coureur



CHEVILLE

18%

Tendinopathie d'Achille

= 53%

Ténosynovite Tibial Post

= 10%

Ténosynovite Fibulaires

= 5%

Ténosynovite Tibial Ant

= 5%

PIED

16%

Aponévrosite plantaire

= 65%

DOS

10%

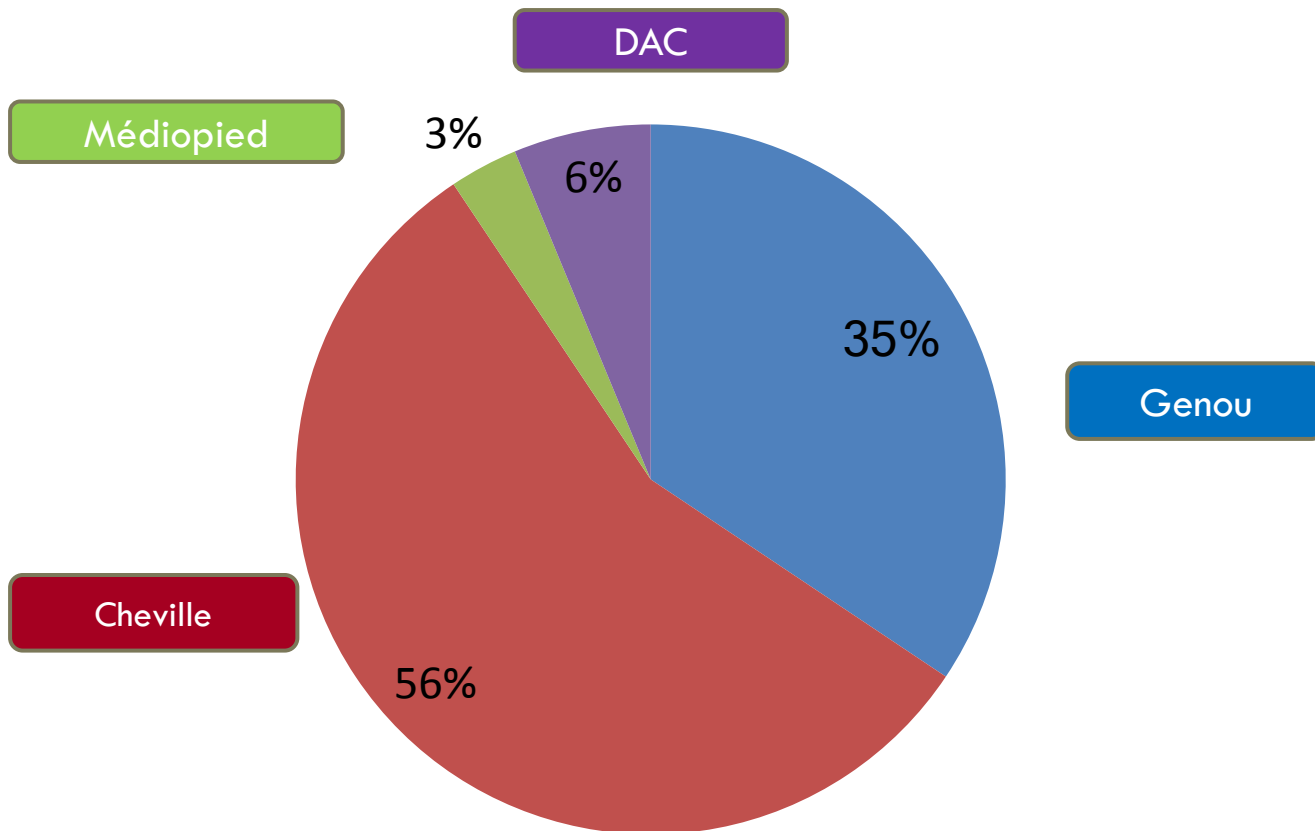
Hernie discale
= 45%

Lombosciatique
= 36%

La traumatologie aigue



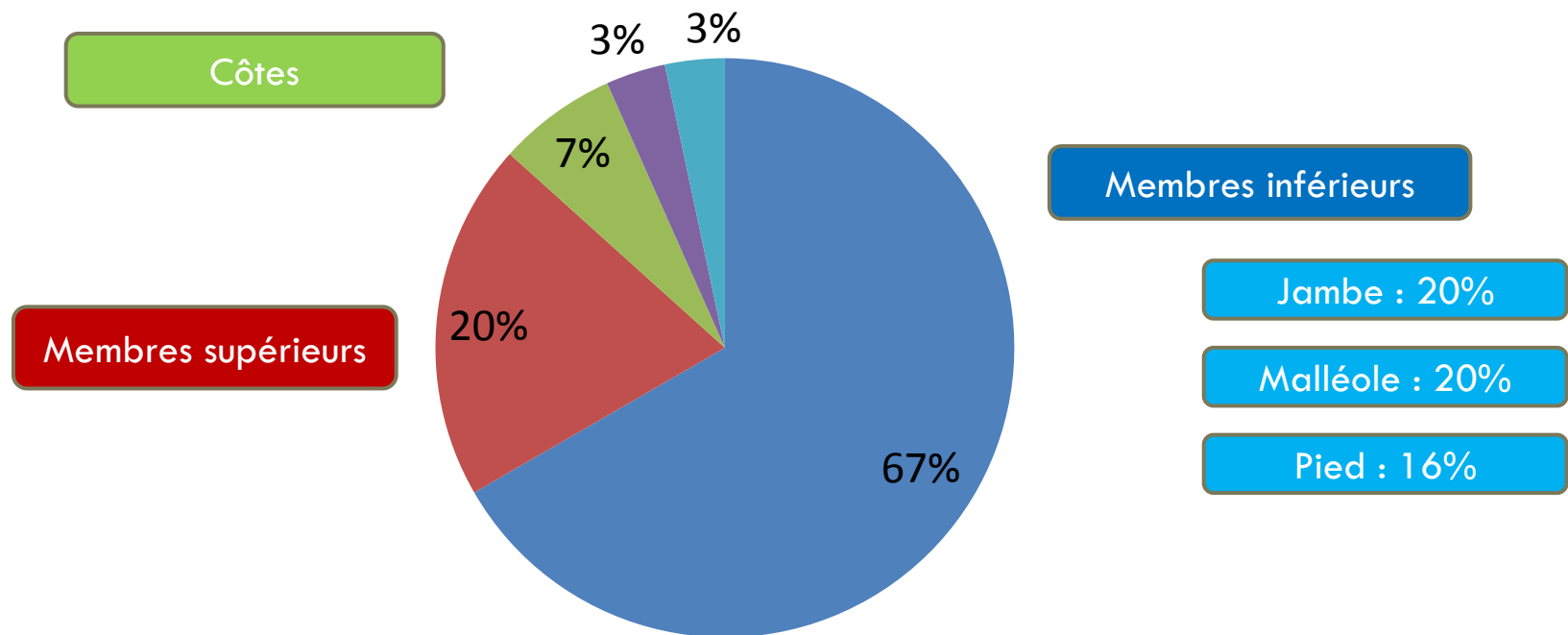
ENTORSES
= 38 %



La traumatologie aigue



FRACTURES
= 35 %



La traumatologie aigue



Lésions
musculaires
= 21%

Cuisse : 44% (ischio jambiers++)

Mollet : 28%

Contusions = 2%

Lésions méniscales = 3%
Ménisque interne dans 2/3 des cas

Ruptures tendineuses = 2%
Tendon d'Achille uniquement

Motifs divers



Infections

22%

(dont appendicite,
pneumopathies)

Chirurgicale

15%

Pathologie
vasculaire

10%

(dont TVP)

Pathologie
médicale
chronique

6%

Cancers

4,3%

Autres

13%

Pas de diagnostic : 28%

Quelles lésions pour quelles courses?



Lésions chroniques



**Coueurs
UTMB®
43%**

CCC®
29%

TDS®
15%

Fractures de fatigue



**Coueurs
UTMB®
41%**

CCC®
23%

TDS®
17%

Lésions chroniques du
genou



**Coueurs
UTMB®
44%**

CCC®
33%

TDS®
14%



Coureur UTMB = Longue distance = Lésions chroniques+++

GENOU+++ = Articulation la plus touchée (15% des dossiers)

Discussion



“Health and Exercise-Related Medical Issues among 1,212 Ultramarathon Runners : Baseline Findings from the Ultrarunners Longitudinal TRAcking (ULTRA) Study.”

Hoffman, Krishnan, 2014.

Etude rétrospective, longitudinale, débutée en 2011, aux Etats-Unis.

Critère d'inclusion : avoir fini au moins un ultra-trail d'au moins 50km

Méthode : Collecte rétrospective d'infos concernant les 12 mois précédant le trail, via un questionnaire sur internet.

Résultats : 1 212 trailers, 68% d'hommes, 42,3ans en moyenne.

→ Conséquences de l'entraînement pour un ultra-trail sur la santé

→ Aperçu des pathologies chroniques et des blessures liées à l'exercice chez ce type de population

Le genou



Base de données UTMB®
: 15%

Hoffman et al. ⁽¹⁾ :
24%

Mais cela s'explique par des différences...

...de sélection :

- ➡ « **Healthy worker effect** » : sujets les plus résistants
- ➡ Cas les plus **lourds** : empêchant la participation

...de méthodologie :

- ➡ **Prospectif** (sur 1 course) vs Rétrospectif (sur 12 mois précédant la course)

(1) Health and Exercise-Related Medical Issues among 1,212 Ultramarathon Runners : Baseline Findings from the Ultrarunners Longitudinal TRacking (ULTRA) Study. Martin D. Hoffman, Eswar Krishnan. 2014

Les fractures de fatigue



Base de données UTMB®

Hoffman et al. ⁽¹⁾

Localisation

Pied : 47%

Pied : 44,5 %

Ration H/F

Femmes : 17%

Femmes : 49%



Mais échantillon très faible en femmes dans notre base de données

Moyenne d'âge

38,8 ans

39,3 ans



Moins d'expérience en ultra-trail ?

Incidence

7%

3,4%



Pas le même terrain ? Pas le même profil de coureurs ?

Conclusion



- Commission médicale de report :
 - « Nouveauté », inédite dans ce type de course
 - Intérêt pour la **santé** des coureurs
 - Tient compte des pathologies intercurrentes

- Etat des lieux de la pathologie de l'ultra trailer :
 - **Genou +++**
 - Fractures de fatigue
 - Coureurs longue distance (UTMB) : plus touché
 - Majorité des dossiers : pathologies « chroniques » liées à la course à pied

- Résultats proches avec une étude de plus grande envergure (*Hoffman et al.*) ⇒ Pathologie spécifique de l'ultra-trail



Merci

