

1st Return-to-Sports Group Luxembourg

Qui est 1st Return-to-Sports Group Luxembourg ?

Au Luxembourg, on compte annuellement entre 300 et 500 lésions du ligament croisé antérieur du genou (Flyer : "L'épidémie des lésions du ligament croisé antérieur : comment vaincre ce fléau ?"). Environ 3 sur 4 nécessitent une intervention chirurgicale afin de permettre à l'athlète de pouvoir pratiquer à nouveau une activité sportive dite de pivot-contact (football, basketball, handball etc.). Cette phase chirurgicale est suivie d'une rééducation de plusieurs mois. Après cette période, l'athlète garde souvent une importante appréhension lui rendant la reprise du sport difficile. Le "1st Return-to-Sports Group Luxembourg" a comme but de permettre aux athlètes de reprendre des activités sportives en toute confiance et dans de bonnes conditions afin de diminuer le risque de blessures itératives, principalement après une lésion du ligament croisé antérieur, mais aussi d'autres graves blessures au genou. Cette activité a été initiée en 2014 par la Société Luxembourgeoise de Recherche en Orthopédie et en Médecine du Sport, association à but non-lucratif fondée en 2005. Elle se fait en collaboration avec la Société Luxembourgeoise de Médecine du Sport et la Société Luxembourgeoise de Kinésithérapie du Sport.

Offre proposée en matière d'activité physique

Le groupe offre des cours hebdomadaires d'activités adaptées aux capacités de chaque participant. Ils ont pour objectif de permettre aux participants un retour sécurisé à la pratique sportive.

Types d'exercices proposés

Les sessions incluent la course, le sprint, des appuis en pivot, des exercices de coordination, des sauts et de la plyométrie, des exercices de contrôle neuromusculaire, et des exercices adaptés à chaque sport. L'intensité et le niveau de difficulté des exercices sont adaptés individuellement. Toutes les activités sont supervisées par des kinésithérapeutes spécialisés et diplômés.

Qui peut participer ?

Toutes les personnes concernées par une blessure d'origine sportive qui souhaitent refaire du sport peuvent participer. Un certificat médical autorisant la pratique sportive est nécessaire avant le premier cours. Un score fonctionnel suffisant pour la force et la stabilité est nécessaire avant la participation au 1er cours, en particulier pour les patients opérés à la suite d'une rupture du ligament croisé antérieur.

Quand et où se tiennent les séances ?



Préparation
physique
générale

Mercredi
18h00 - 19h30

Hall des Sports
Lycée Technique Ecole de Commerce
et Gestion
Geesseknäppchen - Luxembourg



Informations et inscription

Herr Jérôme Pauls
Dr. Christian Nührenbörger
Prof. Romain Seil
Clinique du Sport
CHL - Clinique d'Eich



+352 4411-7201



pauls.jerome@chl.lu



nuehrenboerger.christian@chl.lu



seil.romain@chl.lu



www.chl.lu/clinique-du-sport

Quels sont les coûts ?

Les coûts sont de 100 € pour 12 sessions.