

Quels étriers pour soulager vos genoux et chevilles ?



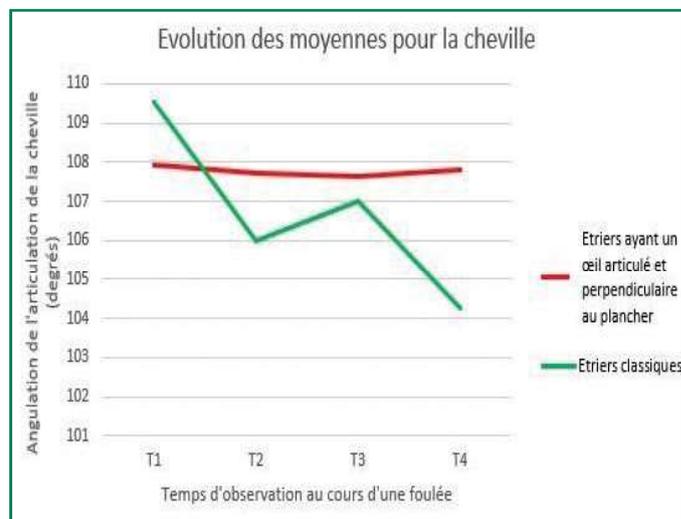
1. Repères pris pour la prise de mesures et angles de l'articulation du genou (A) et de la cheville (B), avec un étrier présentant certaines caractéristiques intéressantes

Cavalière depuis mon plus jeune âge, j'ai pu constater que bon nombre de cavaliers se plaignaient de maux de genoux et de chevilles.

En 2019, lors de ma dernière année d'études en Podologie-Podothérapie au sein de la Haute Ecole Libre de Bruxelles Ilya Prigogine (HELB), devant réaliser un travail de fin d'études, je me suis demandé si une solution pouvait être apportée aux cavaliers afin de réduire voire d'éviter ces douleurs.

J'ai donc réalisé, à l'aide de mes promoteurs, une étude qui examinait l'influence de la conception d'étriers sur la biomécanique des articulations du genou et de la cheville du cavalier. Plus spécifiquement, peut-on inférer une différence entre le port d'étriers présentant certaines caractéristiques innovantes et le port d'étriers traditionnels ?

Ces étriers innovants (voir l'illustration 1), comportent un œil articulé et perpendiculaire au plancher, leur permettant d'être directement bien placés par rapport à la selle du cheval pour positionner correctement le pied du cavalier. L'étude a été menée sur 30 sujets évoluant avec l'une des paires d'étriers puis l'autre lors de deux séances successives.



2. Evolution des moyennes d'oscillation de la cheville (angle A) en fonction de la paire d'étriers utilisée

Les résultats obtenus auprès de notre échantillon mettent en évidence une oscillation des angles des articulations du membre inférieur du cavalier au cours d'une foulée de pas. Celle-ci est plus importante avec les étriers traditionnels, avec une variation de $6,37^\circ$ (écart-type $s=3,09$) pour l'articulation du genou (A) et de $5,15^\circ$ ($s=1,92$) pour celle de la cheville (B), en comparaison des autres étriers où elle est de $0,36^\circ$ ($s=0,15$) pour le genou (A) et de $0,31^\circ$ ($s=0,13$) pour la cheville (B). Les tests statistiques prouvent que ces différences sont significatives.

Finalement, peut être observé un très faible mouvement des articulations du genou et de la cheville (voir illustration 2) lorsque le cavalier monte avec des étriers possédant un œil articulé et perpendiculaire au plancher, contrairement aux étriers traditionnels. Cela permet donc d'avoir une possible réduction du risque d'apparition de pathologies, ou le soulagement de celles présentes chez le cavalier (par exemple, en présence d'un syndrome fémoro-patellaire).

Contact :

davesne.podo@gmail.com – copie aux promoteurs :
D. BACQUART (david.bacquart@helb-prigogine.be),
Y. BUSEGNIES (yves.busegnies@helb-prigogine.be) et
au responsable de la recherche à la HELB. P. D'ANS
(pierre.dans@helb-prigogine.be)

