

Grand Raid Réunion

Retour d'expérience

Coordination médicale Kinés

Katheen SQUINABOL
Kinésithérapeute
Bois de Nèfles Saint Paul
Kiné Sport
Coordinatrice médicale MK
Grand Raid Réunion



2022

Le Grand Raid
fête ses 30 ans

Diagonale des Fous

- 165 Km
- 10210 m de dénivelé +
- 2810 ultra traileurs
- Diagonale Sud /Nord
Traversée des 3 Cirques
- Alt. min 6 m Saint-Pierre
- Alt. max 2206 m au 58^e Km
au Coteau Kerveguen
- Temp. de 0° à 30°



Kinésithérapeute

Coordination médicale MK Grand Raid Réunion



Kathleen SQUINABOL
 Masseur Kinésithérapeute
 Bois de Nèfles Saint Paul
 Kiné Sport
 Coordinatrice médicale MK
 Grand Raid Réunion

J'ai appris de chaque rencontre



Cela fait maintenant 9 ans que je m'occupe de l'organisation kiné sur le Grand Raid. En 2013, j'ai commencé comme responsable de poste kiné sur Halte-là. J'ai eu la chance d'avoir un super chef de poste à ce moment qui optimisait la mise en place des tentes. Mais j'ai tout découvert sur le tas !

Avec une bonne dose d'adaptation et de bonne humeur mon binôme et moi nous en sommes bien sortis et depuis je rempile chaque année.

J'ai appris de chaque rencontre, que ça soit avec des kinés sur poste, mais aussi les pharmaciens et les chefs de poste.

Chaque année, j'essaie d'améliorer l'installation du poste, de le rendre plus pratique et plus efficace. C'est un travail de fourmi et un travail d'équipe.

Depuis maintenant plusieurs années, nous avons une équipe médicale qui ne change pas : infirmière, kiné, pharmacienne, mais aussi logistique. Le tout chapeauté par Cyril SIDONIE qui est le Coordonnateur du dispositif médical.

Avoir un noyau stable nous permet d'être plus efficaces chaque année.

Nous nous retrouvons tous pour faire de cet événement une fête bien huilée !

Comme dans le sport, on voit un dispositif qui « roule »... mais on ne voit pas tout le travail qu'il y a derrière ! Alors on a gagné !

L'année 2021 n'a pas été une année facile avec les changements à la tête du Comité directeur et du changement de parcours, moins de 2 mois avant l'évènement. Mais on a fait de notre mieux. Il y a eu des COUACS mais on a réussi à les surmonter ! Les coureurs et nous !

L'année 2022 sera un grand cru j'en suis sûre !



Trois postes Kinés sur le Parcours du GR

Cilaos

Au 70^e km

Environ 30 kinés

sur le Poste de Cilaos

du vendredi matin 3 h 30

au vendredi soir 17 h 45

+ une dizaine d'étudiants
de l'IFMK Réunion

Deux Bras

Au 125^e km

Environ 60 kinés

sur Poste de Deux-Bras

du vendredi 13 h

au samedi 21 h 30

+ une dizaine d'étudiants
de l'IFMK le samedi
après midi et soir

La Redoute

A l'arrivée

Entre 60 et 70 kinés

sur le Poste de La Retoute

du vendredi dans la nuit

jusqu'à la fin de la course

le dimanche 16 h

FOCUS SUR LE POSTE DE DEUX BRAS

1 Médecin

A l'ouverture du Poste, nous appelons LA REGULATION en cas de problème.

Un médecin est présent pour le gros de la course, le samedi.

5-7 Infirmières

Les infirmières sont présentes de l'ouverture à la fermeture du poste. C'est obligatoire.

5-10 Podologues

Podologues et Kinés travaillent en étroite collaboration pour la prise en charge des coureurs.

10 à 40 Kinés

Une quinzaine de Kinés en poste pour la nuit du vendredi et plus de 40 kinés + les étudiants le samedi après-midi et le soir.

Préparation des malles médicales, paramédicales et des sacs d'urgence



Chaque poste de pointage bénéficie d'un sac d'urgence et/ou malle avec bouteille d'oxygène et défibrillateur



Chaque poste de pointage a au minimum des infirmières (iers) ou Médecin / Infirmières (iers) ou Médecin / Infirmières (iers) / Kinés et Podos



Temps de préparation :
2 week-ends

- Mise en place par binôme.
- Chaque binôme récupère les médicaments inscrits sur la liste
- Après contrôle de l'infirmière référente tout est rangé en malle ou sac d'urgence



La malle Kinés

- Bandes de strap: 3, 6, 10 cm
- Strappal 3 cm
- Huile de massage
- Compresse
- Couvertures de survie
- Quelques ciseaux
- Sacs poubelles (*jamais assez !*)
- Savon
- 1 ou 2 bouteilles d'éther

Installation matérielle sur poste



Lorsque j'arrive sur poste, les tentes sont posées avec l'électricité à l'intérieur mais c'est tout !

Nous devons emménager le poste médical dans son ensemble.

Selon les années ce ne sont ni les mêmes tentes, ni les même installations sur le poste...

Chaque fois il faut s'adapter !



Conditions de prise en charge Kiné - Podo



Duo Kiné - Podo

Hygiène : Les coureurs doivent enlever la terre, la saleté... avant d'entrer sur le poste de soins. Des bancs et seaux d'eau sont installés à l'entrée.

Ordre de soins : Si le coureur a besoin de soins Kiné et Podo, il doit débiter par les soins PODO, puis les soins KINÉ.
Exemple : Soins des ampoules avant un Stop de la cheville

Dès le samedi un Kiné oriente les raiders à l'entrée du poste selon leurs besoins kiné / podo. Ils sont inscrits par numéro de dossard.

Mot d'ordre : Patience...

C'est l'un des postes les plus durs.

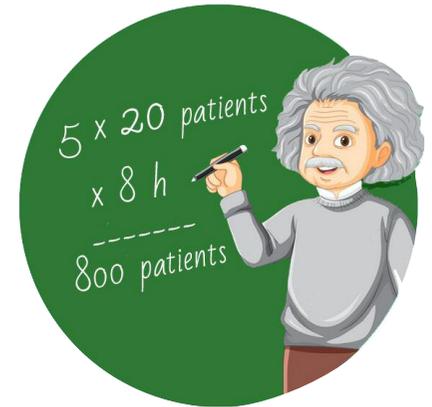
Au cours de la journée, le nombre de demande excède considérablement notre capacité d'accueil

Bref, on ne chôme pas !

Prise en charge MK en chiffres

Au maximum de nos capacités :

- 40 Kinés + étudiants
- 20 tables
- 2 kinés par table
- 1 jambe chacun
- 10-12 mn / coureur
- De 10 h à 18 h



Le poste étant ouvert du vendredi 13 h au samedi 19 h... **nous voyons passer environ 1000 coureurs** de la Diagonale des Fous auxquels s'ajoutent ceux du Trail Bourbon, et depuis 2021, quelques coureurs de la Mascareigne et du relais Zembrocal.

Les premiers coureurs arrivent de plus en plus tôt. longtemps à partir de 23 h, désormais dès 20 h !



Principes de base pour un strap



- Prendre une bande adaptée à la taille de l'articulation ou du muscle à soigner
- **Ne pas utiliser de strappal en direct si le coureur reprend la course**
Selon le montage, la bande non élastique risque de cisailer un tendon (*tendon d'Achille sur strap cheville*), les pieds gonflent pendant la course... Donc augmentation du risque de bobos potentiellement trop gênant pour finir la course !
- Utiliser de l'élastoplast en base de strap.
- Faire une ou deux embases selon le montage
- Mettre de la tension dans la bande uniquement dans la zone que l'on veut corriger ou limiter. Toujours fermer le montage à la fin.
- Finir les montages sans tension afin d'éviter les effets « garrot ». Pour les renforts en strappal, toujours laisser le montage ouvert.



Pathologies les plus fréquentes

La pathologie majoritaire varie selon les années et la météo



Inflammation des releveurs du pied

- Douleurs sur l'avant de la cheville.
- Pas de notion d'entorse
- On retrouve +/- un œdème sur la face avant de cheville avec une rougeur et une chaleur importante sur la zone.
- La rougeur, l'œdème et la douleur peuvent remonter tout le long de la crête tibiale.
- ▶ Peut être confondue avec une entorse de la syndesmose tibio-fibulaire

Solution trouvée :

Dans l'absolu il faudrait empêcher le coureur de relever son pied par un strap en flexion plantaire.

Ce n'est pas fonctionnel pour finir un trail car ce strap bien fait... fait marcher sur la pointe du pied !

Impossible sauf si le trailer s'arrête !

Donc je propose de limiter la mobilité de la cheville afin de moins solliciter les releveurs par un strap de cheville simple qui tend à positionner le pied en position neutre.

Strap fait avec de l'élasto.

- Je ferme le montage par une bande en 8 avec une compresse pour protéger la face avant de la cheville.
- Je rajoute sur la zone inflammée un peu de crème mentholé qu'utilisent les podos.

Légende : ■ Ressenti coureur ● Infos patho ▶ A noter

Douleurs au niveau du trajet du LLI du genou voire du LLE

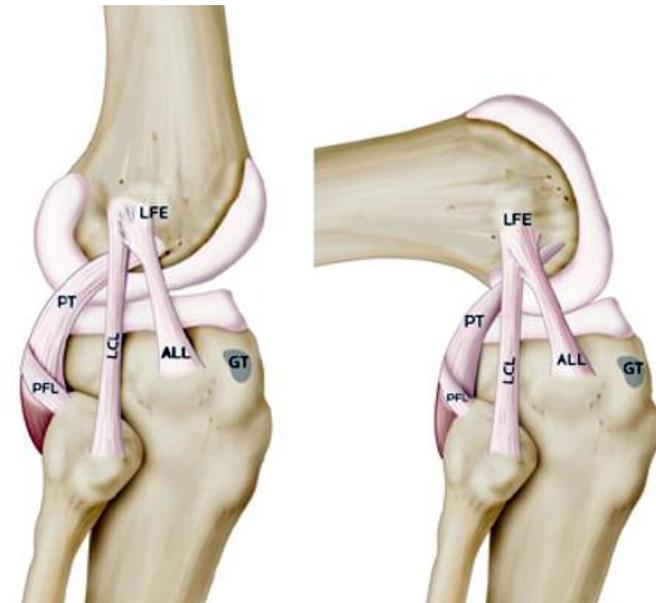
- Douleurs face interne de genou.
 - Pas de notion de blessure type entorse.
 - Avec les dénivelés négatifs importants parfois sur de courtes distances, les raideurs sont HS.
 - Ils ont moins de contrôle proprioceptifs et, lors des descentes surtout, partent en valgus dynamique du genou, tirent sur leur LLI et la douleur apparait.
- ▶ Lorsque le Grand Raid passaient au Maido, ils arrivaient au poste de Sans Soucis puis de Savanna après avoir descendu environ 15 km avec un dénivelé négatif de 1 875 m.



Solution trouvée :

Strap LLI voir LLE genou avec de l'élastoplast
Puis renforts latéraux en strappal plus rigide
position du Trailer allongé car se repose voir fait une sieste minute avec flexion d'une vingtaine de degré du genou.

- ▶ Pas de tests ligamentaires... Ils seront tous positifs !



Diagonale des Fous 2022

1 675 m de dénivelé négatif prévu entre Roche Plate et Deux bras et « seulement 650 m de dénivelé positif pour 18 km !

Syndrome de l'Essuie Glace



- Douleurs à la face externe du genou.
- Inflammation de la bourse séreuse sous l'insertion basse du TFL remontant le long de la bandelette.
- Difficulté à la flexion d'abord en descente puis sur le plat et enfin tout le temps !

- ▶ La fatigue peut entraîner un affaissement de l'arche interne du pied, une rotation interne du tibia, ainsi qu'un manque de stabilité du bassin.
- ▶ Du coup, augmentation du frottement du TFL sur le condyle externe du fémur.

Solution trouvée :

Pas de miracle. Montage testé sur des patients avec de bons retours : petit boudin de strappal placé en arrière de l'insertion partie basse TFL/ avec une bande de 3 cm, tracter l'ensemble boudin TFL vers l'avant/RI.

- ▶ Attention au tendon rotulien ainsi qu'au creux poplité pour ne pas créer de cisaillement sur ces zones

Entorse de la cheville

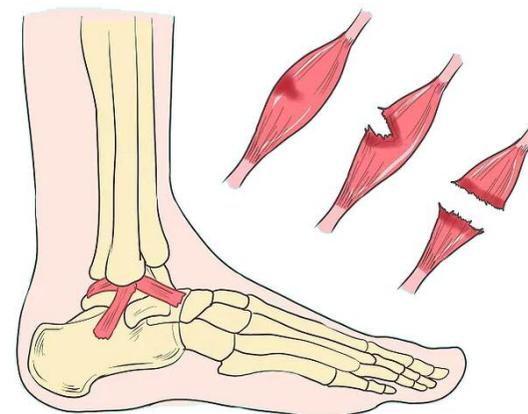
- Douleur partie externe de cheville ou avant-pied
- Difficulté à la marche associée à un œdème plus ou moins important voir à un hématome.
- ▶ Peut être un motif pour stopper le coureur avant la fin de la course...

Solution trouvée :

Pour une entorse bénigne, on peut mobiliser la cheville dans la mesure du possible.

Strap de cheville à l'élastoplast plus ou moins renforcé par du strappal

On peut faire un strap avec une bande unique type « *strap cheville kinesport expert* »



Lésion Myo-Aponévrotique

■ Selon la gravité de la lésion le coureur se plaint d'une tension dans le muscle ou forte douleur

Solution :

Evaluation de la gravité de la lésion par palpation, contractions et étirements dans les trois courses du muscle.



Lombalgie

Sur une lombalgie, nous pouvons soulager un peu le traileur.

Solution : Étirements doux et massage

Lumbago

Si le Trailleur présente un vrai lumbago...

Pas de solution miracle :

La poursuite de la course est presque impossible.

Problèmes digestifs

● Les efforts longs et intenses lors d'un Ultra Trail entraînent parfois des dérèglements digestifs pouvant provoquer l'abandon des coureurs.

▶ Toujours demander aux raideurs s'ils arrivent à manger et à boire. Vous seriez surpris de leurs réponses !

Certains n'ont pas mangé solide depuis plus de 12 h car ils vomissent à peine la nourriture solide ingérée ! D'autres n'arrivent plus à boire d'eau... juste du coca !

▶ Ne pas laisser partir un raideur qui déclare vomir dès qu'il boit ou mange !

Solution :

Les orienter vers le médecin qui réussira, dans la plupart des cas, à les réhydrater et les stabiliser pour qu'ils puissent de nouveau s'alimenter.



Dopage et pharmacie du traileur

Il est interdit de prendre des anti inflammatoires ainsi que des corticoïdes sur la course.*

Dans la malle « médecin » certains médicaments sont présents, mais donnés par le Médecin et déclarés à la **Régulation Médicale**.

Il faut savoir que :

Les coureurs ont leur petite pharmacie personnelle avec parfois des médicaments interdits.

▶ Non seulement ce type de médicament est interdit, mais présente des risques de Rhabdomyolyse ou de perturbation de la fonction rénale.

▶ Toujours demander au coureur s'il a pris des médicaments pour ses douleurs (*au cas où !*)

▶ Certains prennent des Dolipranes dans leur sac. Bien leur rappeler qu'ils doivent espacer les prises de 6 h et que, de toute façon, l'effet du médicament sera minime voire nul. Ils ont mal aux jambes et aux genoux mais c'est normal !

** infos médicaments interdits*

[AMPD Réunion - Antenne Médicale Prévention Dopage](#)

[AFPD - Agence Française de Lutte contre le Dopage](#)

Rôle de conseil et psychologie

Connaître les difficultés des étapes et savoir expliquer la suite de la course

Près de la moitié des coureurs ne connaissent pas les sentiers de l'île !

Ils sont surpris par la technicité des sentiers mais aussi par les changements climatiques.

Ils souffrent surtout de la chaleur lorsque le GR profite d'une météo très clémente comme les dernières éditions

▶ Insister sur les réserves d'eau s'ils passent le Chemin des Anglais dans la matinée par exemple...

▶ Insister pour que les coureurs prennent le temps de manger chaud et solide... DEUX BRAS étant le dernier Poste avant l'arrivée à servir un repas solide (*riz, grains, carry, pâtes*), en plus des ravitaillements classiques.

Abandon de course sur décision médicale du Masseur Kinésithérapeute en poste

Le Kiné peut arrêter un coureur s'il estime que son état ne lui permet pas de poursuivre la course sans danger.

▶ A l'heure d'annoncer la mauvaise nouvelle au coureur, la **Psychologie est essentielle**.

Pour beaucoup d'entre eux, la Diagonale des Fous est la course de leur vie et ils ont beaucoup investi en temps et financièrement pour y participer.

Les 3/4 des coureurs sont bien conscients, mais le dernier quart voudra repartir coûte que coûte !



Parcours Diagonale des Fous 2022



<https://youtu.be/7aZagVivsWA>

