



INSEP

Institut National du Sport et de l'Éducation Physique



et l'Hydro-Jet Médical **wellsystem**™

Anthony GILLET (masseur kinésithérapeute de l'équipe de France de tir, de l'équipe de France d'athlétisme aux Jeux Olympiques de Sydney 2000 et du service médical de l'INSEP)
Marc PUJO (masseur kinésithérapeute du service médical de l'INSEP)

Constats

La récupération reste un problème :

- essentiel dans la bonne conduite de l'entraînement et de la performance en compétition
- majeur du sportif, de l'entraîneur et bien sûr du masseur kinésithérapeute qui doit répondre à la demande de plus en plus importante quels que soient le sport et le niveau du sportif.

Or, tout service médical (et/ou cabinet médical) est à la recherche du système le plus performant quant à sa qualité mais surtout quant à ses capacités à pouvoir répondre à la demande et au nombre important de besoins à satisfaire, cela dans des délais souvent très courts (post entraînement avant le repas ou le repos, entre deux séries ou deux combats en compétition).

La récupération, qui fait partie de l'hygiène de vie de tout sportif de haut niveau, est très difficile à faire respecter et même souvent à mettre en place dans la programmation d'une séance et de l'entraînement du sportif en général; il est difficile de faire évoluer les habitudes liées à la pratique du sport. De plus, il faut reconnaître que le massage reste le moyen et la technique les plus recherchés par la majorité des sportifs, même s'il n'y a aucune preuve scientifique de son efficacité ou de celle de toute autre technique.

L'apport de l'Hydrojet

Le kinésithérapeute doit donc s'adapter et rester à l'écoute de chaque moyen susceptible de développer et d'améliorer ses techniques, cela dans l'unique but d'être le plus efficace possible et de répondre au mieux à la demande existante.

Ainsi, depuis 4 ans, l'utilisation de l'appareil **Hydrojet** s'est avérée très positive dans la prise en charge kinésithérapique du sportif et, malgré quelques hésitations de certains collègues (mais beaucoup moins des sportifs), nous avons réussi à l'intégrer et à le proposer dans notre panoplie de moyens de récupération. Cela n'a pas été facile mais le résultat, à ce jour, nous donne satisfaction et nous conforte dans la décision d'utiliser l'**Hydrojet** dans la prise en charge du sportif.

L'utilisation de l'Hydrojet

Que faut-il faire pour réussir ?

Avant toute chose, l'appareil **Hydrojet** ne doit pas être utilisé comme un moyen unique mais bien comme une technique complémentaire au panel de toutes les autres mises à la disposition du kinésithérapeute. Son installation et sa mise en pratique ne doivent être effectuées que par un professionnel de santé (ce n'est pas un self-service mis à la disposition des patients).

D'après notre expérience, l'investissement est plus que rentable mais il doit, pour optimiser les résultats à obtenir, respecter quelques règles.

- La pièce dans laquelle se déroule la séance doit être calme, suffisamment spacieuse, accompagnée d'une lumière tamisée et doit surtout respecter l'intimité du moment.

- Les gros avantages de ce système d'**Hydrojet** sont bien sûr la chaleur, le confort et la détente obtenus immédiatement grâce à la position adoptée par le patient : allongé sur un matelas d'eau chaude sans obligation de tenue spéciale (le sportif n'est pas obligé de se déshabiller). De plus le local ne subit aucun désagrément lié à l'humidité.
- Le thérapeute doit prendre conscience des bienfaits de cette technique et comme pour tout autre traitement être convaincu de sa nécessité :

bien connaître toutes les utilisations possibles de l'appareil
 ne pas utiliser cette technique comme un moyen de se débarasser de l'athlète
 mettre en avant les atouts de cette technique à partir de résultats déjà obtenus
 savoir le proposer et l'adapter en fonction des besoins
 effectuer un bilan préalable à l'utilisation

Je pense que si le kinésithérapeute le considère comme un adjuvant efficace (résultats plus que satisfaisants et confortés par la demande à présent systématique de bon nombre de sportifs tous sports confondus), il reste également indispensable pour augmenter nos moyens de récupération ainsi que nos possibilités d'accueil et donc pour satisfaire la demande.

L'**Hydrojet** est utilisé depuis quelques temps sur différents sites d'entraînement ainsi qu'au cours de compétitions car il a su répondre, par son efficacité, sa simplicité et sa facilité d'installation à une demande et à un besoin immédiats. En effet, lorsque le système est bien géré par le kinésithérapeute et connu par le sportif, une minute à peine est nécessaire pour lancer le programme de récupération. L'utilisation de l'**Hydrojet** est variée :

- après l'entraînement systématique
- seul en fonction de la demande ou des possibilités du moment du service d'accueil et de la disponibilité du kinésithérapeute
- associé au massage pour mieux éliminer une contracture localisée sur des zones peu travaillées à l'entraînement : les ischio-jambiers chez le coureur, les fessiers chez le footballeur...
- après un test isocinétique
- en faisant varier les jets : en effet, grâce aux différentes possibilités de programmation des jets, la plupart des zones restent accessibles (même la face antérieure des quadriceps et des pectoraux peut être traitée sans problème).

La séance dure 10 à 30 minutes selon les besoins et les problèmes de la zone à traiter. On obtient un phénomène anti-stress, une détente chez le patient après une séance d'étirements ou de travail en chaîne musculaire. En post opératoire traumatologique, on ne s'occupe que de la région concernée (par exemple, le genou) alors que ce massage de détente générale procure un plus considérable à la séance en libérant les contractures des points douloureux de compensation responsables de douleurs et même de limitations musculo-articulaires mentales.

Hydro-Jet 
System France
 Créateur de massages...