

Sauvons le soldat Woods !



blessure de Tiger
Woods

Il y a lieu de se poser la question: faut-il sauver le soldat [Woods](#)? Notre n°1 mondial donne des sueurs froides et inquiète grandement tous ses fans et tous les observateurs du golf mondial.

Depuis le début de l'année, il a joué 3 tournois, a raté le cut du 3ème soir à Torrey Pines, finir piteusement dans le top 50 à Dubaï et dimanche, il a abandonné au 13ème trou lors du 4ème tour au Honda Classic suite à une blessure au dos.

On connaît la propension du [Tigre](#) pour la musculation et pour les entraînements physiques style commando, lui qui rêve depuis toujours de faire partie des commandos de marine.

Ce retrait est le septième de sa carrière, mais surtout le 4ème ces 5 dernières années. Il y a eu le genou, le cou, le tendon d'Achille et revoilà de nouveau le dos, qui l'avait déjà turlupiné en août dernier au Barclays Championship. Voir la liste [ici](#) de ses blessures jusqu'en juin 2013. Hank Haney, son ancien coach et auteur du livre sur sa période de coach de Tiger « The Big Miss » a toujours dit qu'il faisait trop de musculation et qu'il en demandait trop à son corps. Il faut dire que Tiger Woods a pris 15 kilos de biscottes depuis ses débuts pros en 1996.

Alors, a-t-on des raisons de s'inquiéter pour sa santé? Doit-on sauver le soldat [Woods](#)? Personnellement, oui je le pense, car dans le petit microcosme golfique mondial, quand Tiger Woods va, tout va. Sinon, tout s'écroule.

Tiger Woods is back



Aujourd'hui marque le grand retour de [Tiger Woods](#) sur les fairways en compétition. Blessé à la jambe gauche depuis 11 semaines, il va faire son retour à la compétition au tournoi de Bridgestone, à l'occasion du [World Golf Championships-Bridgestone](#), qui débute ce jeudi à Akron.

Tombé à la 28e place du classement mondial, Tiger Woods n'a pourtant rien perdu de son aura et de son appétit. Il n'y a pas qu'à voir les échos de la presse après sa conférence de presse donnée mardi en introduction de son retour à la compétition, ce week-end à Akron, pour s'en apercevoir. Douze semaines après sa dernière apparition, au Players Championship, le golfeur aux 14 tournois du Grand Chelem a annoncé la couleur. Il a recouvré la totalité de ses moyens et il vient dans l'Ohio pour gagner le Bridgestone Invitational. «La chose la plus merveilleuse, c'est que je ne ressens plus rien. Je me sens solide (...) Aujourd'hui j'ai simplement envie de gagner un tournoi», a expliqué Woods à Akron. Le Firestone Country Club semble l'endroit idéal pour se relancer puisque le Tigre s'y est imposé sept fois par le passé.

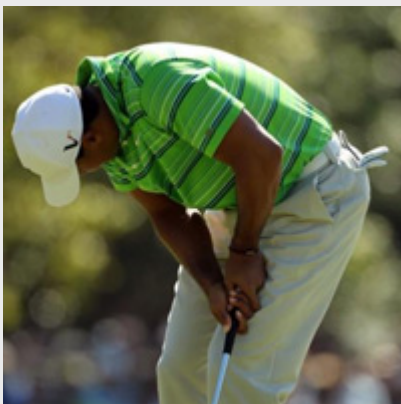
Il a affirmé « *ne plus ressentir aucune douleur* » lors de la conférence de presse de l'épreuve. Apparu lundi au practice avec un cadet intérimaire, son ami de longue date Bryon Bell, Woods est revenu sur sa séparation d'avec Steve Williams avec qui l'ex-numéro 1 mondial a remporté 13 de ses 14 majeurs. « *J'ai senti qu'il était temps de changer, a déclaré Woods, Steve et moi avons fait un incroyable parcours ensemble. Il m'a aidé dans ma carrière mais je pense que je l'ai aidé aussi* ». Interrogé sur les propos de son ex-cadet néo zélandais qui n'avait pas hésité à dire qu'il était « *très déçu* » ajoutant qu'il avait « *perdu 2 ans à rester fidèle à Woods après le scandale de ses frasques extra-conjugales et ses blessures* », le Tigre n'a pas voulu polémiquer se contentant d'un tiède « *c'est ce qu'il dit et ce qu'il ressent* ». Quant à Bryon Bell, il n'est pas prévu qu'il porte le sac de Woods très longtemps. Les prétendants ne manquent pas. « *J'ai reçu des tonnes de propositions mais rien n'est programmé. Avec Bryon c'est temporaire. Vous avez vu ses jambes ?* » a

plaisanté Woods.

Il veut gagner un tournoi.

Après le côté extra-sportif, l'Américain, dont le travail avec son nouveau coach Sean Foley se poursuit, a évoqué son niveau de jeu et ses objectifs à court terme. « *Je tape la balle de façon plus consistante que par le passé, mon contact est meilleur. Cela ne fait que 2 ou 3 semaines que je peux taper des pleins coups. Aujourd'hui j'ai simplement envie de gagner un tournoi* ». Désormais 28eme du [classement mondial](#), le retour de Woods sur le parcours de Firestone tombe à point nommé. Excellent tournoi de reprise à une semaine de l'US PGA, c'est également une épreuve qu'affectionne le Tigre, vainqueur à 7 reprises dans l'Ohio par le passé. La dernière fois en 2009 quelques semaines avant le début de ses déboires.

Pas de British pour Tiger



[Tiger Woods](#) l'a annoncé sur son site Internet, il ne jouera pas le [British Open](#) qui démarre le 10 juillet et se jouera jusqu'au 17 juillet. Il ne s'estime pas assez rétabli suite à sa blessure survenue lors de la 3ème journée du Masters en avril dernier. Depuis Tiger Woods n'a plus joué un tour entier en tournoi depuis cette date.

« Malheureusement, on m'a conseillé de ne pas m'aligner au British Open. Comme je l'avais déjà dit avant, je ne reprendrai la compétition que quand je serais prêt à 100% », écrit Tiger Woods. « Je ne veux courir le risque de me blesser davantage. C'était différent avant, mais maintenant je suis devenu plus sage. Je suis très déçu et

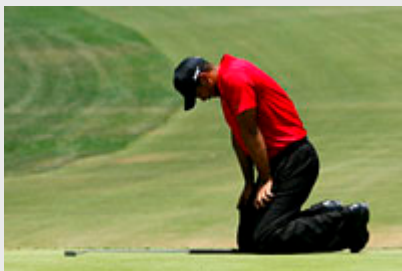
souhaite transmettre mes excuses aux fans du British Open »

Il a personnellement appelé le patron du [Royal & Ancient](#), Peter Dawson, pour lui expliquer les raisons de son forfait.

La grande question que tout le monde du golf se pose est de savoir si Tiger Woods reviendra ou pas sur les fairways. La réponse du champion américain est celle-ci : « J'ai 35 ans. Je n'en ai pas 65. »

La retraite anticipée n'est visiblement pas dans les plans de Tiger Woods.

Golfeurs, attention à vos genoux !



Je vous propose ici un article que j'ai trouvé sur la page Facebook de Formule Golf. Il traite des genoux des golfeurs et des sollicitations qu'ils endurent tout particulièrement lors du swing.

Les pathologies du genou

Elles sont essentiellement micro-traumatiques avec la répétition de flexions-extensions mais surtout les rotations du tibia sous le fémur. Les lésions concernent le cartilage (ulcérations sous rotulien), les ménisques (fissures), les tendons (tendinites). Les ligaments sont eux rarement touchés et si c'est le cas, par de rares entorses.

L'articulation du genou

Relativement complexe, elle est constituée:

- de l'articulation fémoro-tibiale entre l'extrémité inférieure du fémur (condyles) et l'extrémité supérieure du tibia (plateau tibial) recouvertes de cartilage.
- de l'articulation fémoro-patellaire entre la face antérieure de

l'extrémité inférieure du fémur (trochlée qui forme une gorge avec deux versants) et la face postérieure de la rotule formant une crête postérieure recouverte d'un cartilage épais mais fragile: le cartilage sous rotulien.

– de l'articulation tibio-péronéale supérieure entre la tête du péroné et la face externe de l'extrémité supérieure du tibia.

Entre le fémur et le tibia, il existe des ménisques: fibrocartilages en forme de croissants qui amortissent et stabilisent le genou.

Il existe des ligaments latéraux qui s'opposent au déboîtement du genou sur les cotés, et des ligaments croisés derrière la rotule qui s'opposent aux tiroirs antérieur et postérieur du tibia par rapport au fémur. Le ligament croisé antéro externe limite la rotation interne du tibia par rapport au fémur.

Les tendons rotuliens et quadricipitaux en-dessous et au-dessus de la rotule assurent la continuité de l'appareil extenseur du genou avec le quadriceps et la rotule.

Une membrane synoviale et une capsule articulaire englobent cette articulation cavitaire.

Le cas Tiger Woods

Tiger Woods s'est fait opérer 4 fois de son genou gauche:

– La première fois, rien à voir avec le golf. Il s'agissait de l'ablation d'une exostose fémorale (tumeur bénigne de l'os fréquente chez l'adolescent).

– La seconde fois, l'extirpation chirurgicale d'un kyste du creux poplité. Sorte d'exvagination de la membrane synoviale à travers un trou dans la capsule articulaire: la répétition des mouvements professionnels est un facteur favorisant le développement de cette « boule ».

– La troisième fois, ce fut le nettoyage par arthroscopie (caméra et pinces par deux petits trous en avant du genou) du cartilage sous rotulien souvent abîmé chez le golfeur du fait du conflit entre rotule et fémur lors des multiples rotations et flexions du genou.

– La dernière en date est l'opération du ligament croisé antéro-externe du genou gauche qui s'est rompu lors d'un footing mais qui devait déjà être pas mal distendu du fait de l'opposition de ce ligament à la rotation interne du genou gauche lors du downswing, impact, follow through et

finish.

Que font vos genoux lors d'un swing ?

1 – Lors du backswing

Le genou gauche rentre légèrement vers l'intérieur avec une ouverture de l'interligne interne, il se fléchit plus qu'à l'adresse et la rotation du corps vers la droite avec le pied accroché au sol entraîne une relative rotation externe de la jambe (tibia) sous le fémur. La rotule s'encastre dans la gorge formée par la trochlée fémorale et se met en pression sur le versant externe de cette dernière.

Il existe un cartilage épais mais fragile derrière la rotule qui devant la répétition de ce conflit fémoro-patellaire peut s'abîmer, s'ulcérer. Cette chondropathie a imposé la troisième opération du genou de Tiger Woods réalisant une arthroscopie curative nettoyant ce cartilage. Le plus souvent l'hyper pression est externe et les lésions cartilagineuses sur la face postero-externe de la rotule.

Le genou gauche ne doit pas trop s'effondrer vers le genou droit à la montée car il peut ainsi entraîner une compression trop importante de la corne postérieure du ménisque externe qui peut se fissurer à la longue. Cette erreur technique peut également, si le joueur est trop raide des ischios jambiers et adducteurs, entraîner une tendinite de la patte d'oie (zone d'insertion de ces muscles sur le tibia partie supéro antéro interne du tibia par traction excessive).

Le genou droit doit rester le plus longtemps fléchi comme à l'adresse, il s'étend un peu lors de la fin de la montée, la rotation du corps avec l'appui du pied au sol entraîne une rotation interne du tibia par rapport au fémur. La rotule se dégage un peu du fémur par rapport à l'adresse mais est attirée par le tendon rotulien vers le versant interne de la trochlée fémorale.

Attention à ne pas trop étendre le genou droit à la montée source de tendinite rotulienne et quadricipitale. On doit charger le coté droit en pivotant autour du genou droit: le tibia fixé au sol par l'appui du pied fait une rotation interne par rapport au fémur avec résistance du ligament croisé antero-externe.

Le genou gauche rentre légèrement vers l'intérieur avec une ouverture de l'interligne interne, il se fléchit plus qu'à l'adresse et la rotation du corps vers la droite avec le pied accroché au sol entraîne une relative rotation externe de la jambe (tibia) sous le fémur. La rotule s'encastre

dans la gorge formée par la trochlée fémorale et se met en pression sur le versant externe de cette dernière.

Il existe un cartilage épais mais fragile derrière la rotule qui devant la répétition de ce conflit fémoro-patellaire peut s'abîmer, s'ulcérer. Cette chondropathie a imposé la troisième opération du genou de Tiger Woods réalisant une arthroscopie curative nettoyant ce cartilage. Le plus souvent l'hyper pression est externe et les lésions cartilagineuses sur la face postero-externe de la rotule.

Le genou gauche ne doit pas trop s'effondrer vers le genou droit à la montée car il peut ainsi entraîner une compression trop importante de la corne postérieure du ménisque externe qui peut se fissurer à la longue. Cette erreur technique peut également, si le joueur est trop raide des ischios jambiers et adducteurs, entraîner une tendinite de la patte d'oie (zone d'insertion de ces muscles sur le tibia partie supéro antéro interne du tibia par traction excessive).

Le genou droit doit rester le plus longtemps fléchi comme à l'adresse, il s'étend un peu lors de la fin de la montée, la rotation du corps avec l'appui du pied au sol entraîne une rotation interne du tibia par rapport au fémur. La rotule se dégage un peu du fémur par rapport à l'adresse mais est attirée par le tendon rotulien vers le versant interne de la trochlée fémorale.

Attention à ne pas trop étendre le genou droit à la montée source de tendinite rotulienne et quadricipitale. On doit charger le coté droit en pivotant autour du genou droit: le tibia fixé au sol par l'appui du pied fait une rotation interne par rapport au fémur avec résistance du ligament croisé antero-externe.

2 – Lors du downswing

Les genoux font les mouvements inverses. Le genou gauche fait une rotation interne avec une résistance du Ligament Croisé Antéro Externe du fait de sa direction et de ses points d'insertion: cette phase du swing a du fragiliser le LCAE de Tiger Woods qui s'est rompu lors d'un footing lui imposant sa dernière opération.

La jambe gauche doit être solide pour résister au transfert de poids du corps sur la gauche, elle ne doit pas glisser latéralement vers l'avant car à la longue ce défaut peut générer une tendinite du tenseur du fascia lata sur le condyle externe du genou gauche par succession de frottement et/ou une compression de la corne moyenne du ménisque interne.

Les ménisques lors du swing glissent légèrement vers l'avant ou l'arrière en fonction de la pression exercée par les condyles fémoraux, il peut être à la longue le siège de fissurations et de dégradation dont le traitement est une arthroscopie curative avec menisectomie partielle.

CONCLUSION :

Vous l'avez compris toutes ces pathologies nécessitent une étude approfondie de vos défauts techniques favorisant l'apparition de vos douleurs.

Notre conseil pour les joueurs souffrant des genoux: éviter les parcours de montagne avec une forte déclivité. En plus du swing cette marche avec trop de montée et descente peut accentuer les conflits

In the latin version of the service, the phrase new commandment' is mandatum novum