



Revue de la littérature sur l'occurrence et les caractéristiques des blessures liées à l'exercice et à l'entraînement des pompiers

Nous voulions savoir comment et pourquoi les pompiers se blessent pendant les exercices et les entraînements.



Quel est le problème ? Les pompiers doivent s'exercer et s'entraîner à répondre aux exigences de leur travail. Mais ils risquent de se blesser pendant l'exercice (activités de force et de condition physique) et l'entraînement (lutte contre les incendies de structures, désincarcération automobile). Nous voulions mieux comprendre comment et pourquoi les blessures surviennent pendant ces activités. Notre objectif était de résumer les informations sur les blessures liées à l'exercice et à l'entraînement des pompiers provenant des recherches actuelles.

Comment l'équipe a-t-elle étudié le problème ? Nous avons recherché des études publiées sur les blessures liées à l'exercice et à l'entraînement des pompiers dans cinq bases de données scientifiques en ligne et dans Google Scholar (jusqu'en novembre 2021). Nous avons résumé les informations des études sur les blessures liées à l'exercice et à l'entraînement des pompiers dans Microsoft Excel.

Quels sont les résultats de l'étude ? Nous avons trouvé 23 études pertinentes. La fréquence des blessures liées à l'exercice et à l'entraînement varie de 8 % à 55 %. Plus précisément, 7 études indiquent que les blessures liées à l'exercice représentent de 2,5 % à 39,6 % des blessures, 1 étude indique que les activités sportives représentent 41 % des blessures et 13 études indiquent que les blessures liées à l'entraînement représentent de 1,5 % à 33,3 % des blessures. Six études fournissent des détails spécifiques sur les blessures d'entraînement, les entorses, les foulures et les douleurs musculaires (32 % à 73 %) et les blessures, les coupures, les saignements, les contusions (16 % à 20 %) étant les types de blessures d'entraînement les plus courants. Les blessures d'exercice et d'entraînement les plus courantes concernent les chevilles (11,4 % à 32 %), les genoux (20,4 % à 22 %), les jambes (29 %), le dos (18 % à 27 %) et les épaules (22,7 % à 31,8 %). Seules deux études identifient l'action ayant entraîné la blessure liée à l'exercice ou à l'entraînement : la course (16 % à 22 %), ainsi que la flexion, le soulèvement et la torsion (9 % à 14 %). Certaines études suggèrent que les pompiers devraient se concentrer sur une forme d'exercice appropriée, sur l'augmentation de la flexibilité et de la force, et sur des échauffements adéquats avant l'entraînement.

Comment ces recherches peuvent-elles être utilisées ? Cette recherche peut servir à créer des ressources éducatives pour aider à sensibiliser les pompiers aux risques de blessures, afin qu'ils puissent effectuer leurs exercices et entraînements de manière plus sûre. Les résultats de notre étude peuvent également guider le développement de programmes et de politiques pour aider à prévenir les blessures liées à l'exercice et à l'entraînement.

Mises en garde Les recherches indiquent que les blessures liées à l'exercice et à l'entraînement constituent un problème important pour les pompiers, mais les études ne fournissent pas de causes ni de solutions. Les études incluses dans notre examen ne décrivent pas les activités de formation ou d'exercice effectuées au moment de la blessure. Il est nécessaire d'avoir plus de détails sur les tâches d'exercice ou de formation pour aider à identifier les moyens par lesquels les pompiers peuvent effectuer ces activités de manière plus sûre et réduire leurs risques de blessure. Les études ne représentent pas tous les pompiers : une petite quantité de données a été trouvée pour les pompiers féminins, et seulement 3 des 23 études ont déclaré inclure à la fois des pompiers de carrière et des pompiers volontaires.

Référence : Carr-Pries NC, Killip SC, MacDermid JC. Scoping review of the occurrence and characteristics of firefighter exercise and training injuries. *Int Arch Occup Environ Health*. 2022 Mar 9. doi : 10.1007/s00420-022-01847-7.

Sources de financement : Ce travail a été soutenu par les IRSC (FRN : HPW -146016). NCP a été soutenu par une bourse d'étudiant d'été de premier cycle des IRSC (FRN : SIP-164562). JMD a été soutenu par la Chaire de recherche Dr James Roth en mesure musculo-squelettique et en application des connaissances, et par une Chaire de recherche du Canada en résultats pour la santé musculosquelettique et en application des connaissances.