

Les blessures chez le sportif

Synthèse d'un document produit par l'IRBMS (<http://www.irbms.com>)

Toute pratique d'une activité physique ou d'un sport comporte des risques, que ce soit en loisir ou en compétition. Quels sont-ils ?

QUE SONT LES TECHNOPATHIES ?

Une technopathie est une blessure ou une douleur directement provoquée par la pratique d'un sport. Elle est donc spécifique à la discipline pratiquée, due à un geste sportif incorrect ou un équipement inadapté. Une bonne condition physique associée à un bon travail technique limite l'apparition de ces blessures.

QUELLES SONT LES LIMITATIONS « A RISQUES » ?

- Hydratation insuffisante
- Restriction des apports énergétiques
- Echauffement insuffisant
- Carence de pratique des étirements
- Geste sportif contrarié dans l'effort, dans l'élan
- S'entraîner au-delà de ses capacités
- Activité physique sous climat chaud, froid ou humide
- Matériel sportif inadapté
- Récupération insuffisante et surcharge d'entraînement

PRISE EN CHARGE DES BLESSURES

Une prise en charge médicale adaptée limite les conséquences et permet de reprendre le sport plus rapidement dans de bonnes conditions.

Sur le terrain, la règle d'or à retenir est :

- **G** : Glaçage
- **R** : Repos
- **E** : Elévation
- **C** : Compression

Les accidents musculaires

Que l'on soit sportif ou non, nous possédons des qualités musculaires associant la force, l'endurance, la vitesse et la souplesse.

Ces propriétés dépendent de l'âge, et du niveau d'entraînement.

Les accidents musculaires chez les sportifs peuvent occasionner non seulement un handicap pour la poursuite des activités physiques et sportives, mais également une gêne constante dans la vie quotidienne.

LES ACCIDENTS MUSCULAIRES SANS LESION

- **La crampe** est une contraction intense, brutale, involontaire, et très douloureuse.
La fatigue musculaire associée à une mauvaise diététique joue un rôle essentiel dans la survenue des crampes. Le traitement consiste à étirer progressivement le muscle pour relâcher la crampe.
- **Les courbatures** sont des douleurs musculaires diffuses, apparaissant le lendemain d'un effort physique. La reprise sportive et la pratique d'une activité inhabituelle constituent des circonstances de survenue.
- **La contracture** est une douleur musculaire survenant à l'effort, et ne cédant pas spontanément avec le repos. Il en existe deux types : celles dues à la sur utilisation d'un muscle, et celles dues à la réaction de défense (après un coup type « béquille »).

LES ACCIDENTS MUSCULAIRES AVEC LESIONS :

Les lésions sont décrites selon plusieurs stades de gravité, allant de l'**élongation** isolée à quelques fibres musculaires, jusqu'à la **déchirure**, également appelée claquage. Celle-ci peut être partielle ou totale.

La douleur est toujours brutale, pouvant être intense et provoquer une syncope dans le cadre d'une rupture totale.

L'arrêt sportif est obligatoire, de 10 jours à 3 mois. La prise en charge initiale est capitale pour le pronostic de la lésion, et consiste à l'application de glace, compression, élévation, immobilisation (GREC).

Les tendinites

La tendinite traduit une lésion inflammatoire du tendon, suite à une charge d'entraînement trop intense, une hydratation incorrecte, des erreurs alimentaires, la pratique de compétition sans préparation physique suffisante. Bien soigner les tendinites et respecter le temps de repos, c'est éviter la rupture du tendon qui survient sur tendinite chronique.

Le genou

Le genou est une articulation à haut risque lors de la pratique de tous les sports.

Les entorses du genou sont fréquentes, l'articulation étant complexe, le sportif devra faire l'objet d'une prise en charge spécifique après un accident sportif, même si celui-ci apparaît bénin.

Les lésions méniscales se manifestent classiquement par des douleurs de la face interne, et peuvent survenir brutalement sous forme d'un blocage plus ou moins important ou d'un déficit d'extension avec épanchement articulaire.

Chez l'enfant, la pratique sportive intense et précoce peut conduire à l'apparition de maladies « dites de croissance », type maladie d'Osgood, avec une douleur de la face antérieure du tibia.

La cheville et le pied

Les entorses de la cheville sont les accidents les plus rencontrés lors de la pratique sportive

Dans tous les sports, l'entorse de la cheville est fréquente. Le mécanisme est toujours le même, on se tord le pied vers l'extérieur.

Selon le degré et la puissance de la torsion, l'entorse sera bénigne ou grave. La perception d'un craquement est signe de gravité.

Dans la majorité des cas, il s'agit d'entorse, sans lésion associée, mais une entorse peut cacher une fracture survenue en même temps.

La prise en charge médicale consiste dans un premier temps à un glaçage et une immobilisation (GREC). Un traitement adapté évite les récurrences et les complications.