



LES BLESSURES SPORTIVES

RISQUES DE BLESSURE ET PRÉVENTION



Être physiquement actif est le meilleur moyen de rester en bonne santé, mais la pratique d'un sport comporte tout de même le risque de se blesser.

Les blessures sportives peuvent arriver à n'importe qui et à tout moment, quels que soient l'âge et les capacités physiques. Toutefois, si des précautions sont prises, le risque de se blesser peut être considérablement réduit.

Dans cette nouvelle édition, nous nous penchons sur les blessures sportives courantes et les techniques pour éviter ces blessures.

QU'EST-CE QU'UNE BLESSURE SPORTIVE ?

Il s'agit d'une blessure qui survient généralement lors de la pratique d'un sport ou d'exercices. Le risque de blessure augmente du fait de la pression supplémentaire qui s'exerce sur les articulations et les muscles, au cours d'activités sportives.

Les blessures peuvent survenir lors d'un accident, d'une pratique excessive, à cause d'une mauvaise technique, d'un échauffement ou d'étirements insuffisants ou d'un équipement inadapté.

TYPES DE BLESSURES SPORTIVES

Il existe deux catégories de blessures sportives : les blessures **aiguës** et les blessures **chroniques**.

Les blessures aiguës surviennent soudainement au cours d'activités sportives. Les symptômes d'une blessure aiguë comprennent :

Douleurs soudaines

Gonflements

Luxation ou fracture visible

Incapacité de supporter du poids

Incapacité d'effectuer certains mouvements

Les blessures chroniques apparaissent avec le temps suite à l'utilisation excessive de certaines parties du corps au cours d'activités physiques. Les symptômes d'une blessure chronique comprennent :

Baisse d'intensité

Baisse de vitesse

Douleurs musculaires

Gonflements

Douleurs sourdes au repos

Comment traiter une blessure sportive ?

Certains gestes peuvent aider à traiter une blessure sportive immédiatement ou dans les 48 heures qui suivent son apparition : Se reposer aide à prévenir toute autre blessure et permet au processus de guérison de se mettre en place.

Appliquer de la glace immédiatement après une blessure sportive et de manière répétée au cours des 48 heures qui suivent la blessure. Ne pas utiliser de chaleur durant cette période car celle-ci favorise les gonflements et les inflammations.

Effectuer des compressions à l'aide de bandage élastique pour réduire les gonflements.

Élever la partie blessée permet également de réduire les gonflements.

Si la douleur ou la blessure est importante ou s'aggrave, consultez immédiatement un médecin.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il n'est jamais bon d'essayer de surmonter une douleur qui se fait sentir lors d'une activité sportive.

FOULURES ET CLAQUAGES

L'étirement ou la déchirure d'un ligament (bande de tissu conjonctif qui relie un os) est appelé foulure. Les zones les plus à risque sont les chevilles, les genoux et les poignets. La foulure de la cheville est la blessure la plus courante chez les athlètes.

Les symptômes de la foulure :

Sensibilité
Douleurs
Contusions
Gonflements
Décoloration possible de la blessure

Soigner les foulures et les claquages

Suivez les gestes importants (voir l'encadré « Comment traiter une blessure sportive ? ») et utilisez des médicaments anti-inflammatoires. Si les douleurs ou les gonflements sont importants, veuillez consulter un médecin. Dans certains cas, il peut être nécessaire de faire une radio pour voir s'il s'agit ou non d'une fracture.

LUXATIONS ET FRACTURES

Une luxation survient lorsqu'un os sort de son emplacement initial, suite à une chute ou un coup. Les luxations touchent le plus souvent l'épaule ou le coude, et sont des blessures courantes dans le football, le rugby et le ski.

Les symptômes de la luxation :

Douleurs
Déformations
Gonflements
Perte de mobilité

Soigner une luxation :

Une intervention médicale immédiate doit être effectuée dans le centre médical d'urgence le plus proche pour que l'articulation soit replacée dans sa position initiale. L'articulation sera immobilisée pendant plusieurs semaines. Une intervention chirurgicale peut être nécessaire lorsque la luxation est importante.

Les déchirures des muscles ou des tendons sont appelés claquages. Ils surviennent généralement à la suite d'étirements ou de contractions excessifs. Le claquage de l'aine et des ischio-jambiers sont des blessures sportives courantes.

Les symptômes du claquage :

Douleurs
Spasmes musculaires
Baisse d'intensité

Une fracture survient lorsqu'un os est cassé, généralement à la suite d'un coup violent. Une fracture peut être fermée, lorsque la peau est intacte, ou ouverte, lorsque la peau est déchirée. Une fracture peut être incomplète (cassure incomplète) ou complète (l'os est cassé en plusieurs fragments).

Les symptômes d'une fracture :

Douleurs
Gonflements
Incapacité d'utiliser une partie du corps

Soigner une fracture :

Un médecin doit être consulté immédiatement. Une radio, un IRM ou une scanographie peuvent être nécessaires pour évaluer la gravité d'une fracture.

Un plâtre est généralement posé pour immobiliser l'os, permettre son alignement et éviter tout mouvement.

Dans certains cas, une intervention chirurgicale peut être nécessaire afin de poser des tiges et des broches pour aligner l'os et le maintenir en place.

Périostites tibiales

La périostite tibiale est une douleur au tibia qui apparaît lors de la pratique d'activités physiques. Les périostites tibiales sont très fréquentes chez ceux qui commencent à courir ou qui reprennent la course après une absence. Elles surviennent en cas d'exercices trop intenses, ou trop rapides, si les chaussures sont inadéquates, si la surface n'est pas adaptée ou si le coureur est en mauvaise forme.

Les symptômes de la périostite tibiale :

- Douleurs persistantes pendant la course
- Douleurs le long du tibia
- Douleurs lancinantes ou sourdes

Soigner les périostites tibiales

Suivez les gestes importants (voir l'encadré « Comment traiter une blessure sportive ? ») et utilisez des médicaments anti-inflammatoires. Réduisez la distance et évitez les côtes. Variez les exercices en faisant du vélo ou de la natation pour atténuer l'impact de la course.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le gonflement est la conséquence normale de toute blessure sportive. Cependant, un gonflement trop important peut empêcher certains mouvements et gêner le processus de guérison.

BLESSURES DES LIGAMENTS

Un ligament est une bande de tissu conjonctif qui relie un os à un autre ou qui maintient une articulation. Le ligament croisé antérieur (LCA), le ligament collatéral tibial et le ligament croisé postérieur (LCP) sont les zones les plus couramment touchées lors d'activités sportives.

Le ligament croisé antérieur relie le fémur au tibia et permet une rotation normale du genou. En général, la rupture du ligament croisé antérieur n'est pas due à un contact direct mais survient en cas de changement soudain de direction ou d'hyperextension du genou.

Le ligament collatéral tibial relie le fémur au tibia le long de la partie interne du genou, permettant à l'articulation du genou de rester droite. En général, les blessures au ligament collatéral tibial surviennent à la suite d'un coup violent sur la face externe du genou.

Le ligament croisé postérieur relie le fémur au tibia le long de la partie postérieure du genou. Ce ligament est plus solide que le ligament croisé antérieur et donc moins sujet aux blessures.

Les symptômes de blessures aux ligaments

Douleurs	Douleurs au genou
Difficultés pour marcher	Gonflements
Rigidité	

Soigner les ligaments

Chaque cas de blessure des ligaments est unique et le traitement dépendra de l'endroit et de la gravité de la déchirure.

En cas de blessure potentielle des ligaments, un médecin doit être consulté immédiatement. Généralement, une intervention chirurgicale est nécessaire en cas de rupture totale du ligament croisé antérieur.

APONÉVROSITE PLANTAIRE

L'aponévrosite plantaire est une inflammation ou déchirure du fascia plantaire, le tissu situé sous le pied qui relie le talon aux orteils. Ce problème est bien souvent le résultat d'un port de chaussures inadaptées, d'une tension du mollet et d'une mauvaise technique d'entraînement.

Les symptômes de l'aponévrosite plantaire

Douleurs à la plante du pied	Douleurs accrues après être resté(e) debout ou au moment de se lever d'une position assise
Douleurs aiguës souvent ressenties le matin	Douleurs plus fortes après la pratique d'exercices

Soigner l'aponévrosite plantaire

Suivez les gestes importants (voir l'encadré « Comment traiter une blessure sportive ? »), prenez des médicaments anti-inflammatoires et étirez régulièrement vos mollets. Si la douleur persiste ou augmente, veuillez consulter un médecin. Dans certains cas, une injection de cortisone peut être nécessaire.

L'épicondylite (Tennis elbow)

L'épicondylite (Tennis elbow) est généralement causée par une utilisation excessive des muscles extenseurs de l'avant-bras, ce qui entraîne des douleurs dans le coude et le bras. L'épicondylite (Tennis elbow) n'est pas uniquement causée par la pratique du tennis. Elle peut également être provoquée par la pratique du golf, du bowling et de tout autre sport pour lequel le coude est utilisé de manière répétitive.

Les symptômes de l'épicondylite :

- Douleur latérale au coude
- Douleur accrue lors d'une pression
- Douleur accrue lors du soulèvement d'une charge

Soigner l'épicondylite

Suivez les gestes importants (voir l'encadré « Comment traiter une blessure sportive ? ») et utilisez des médicaments anti-inflammatoires. Si la douleur persiste ou augmente, veuillez consulter un médecin. Dans certains cas, une intervention chirurgicale peut être nécessaire pour soigner le tendon endommagé.



LE SAVIEZ-VOUS ?

De nombreuses blessures sportives peuvent être évitées en prenant de bonnes habitudes lors de la pratique d'exercices physiques.

Les jours de repos permettent de réduire les risques de blessure en laissant aux muscles et aux tissus connectifs le temps de se renforcer entre chaque entraînement.

PRÉVENTION DES BLESSURES

L'échauffement - Un bon échauffement et une bonne phase de refroidissement sont essentiels pour éviter des blessures. Avant de participer à une activité sportive, effectuer un exercice similaire avec une intensité moindre. Des muscles chauds sont moins sujets aux blessures.

Le repos - Permettez à votre corps de récupérer en prenant des jours de repos réguliers entre chaque activité sportive. Le repos est un élément essentiel dans le cadre d'un bon entraînement, permettant d'augmenter la force et d'éviter les blessures et la fatigue.

La tenue et l'équipement - Porter des chaussures et un équipement adaptés réduit considérablement les risques de blessure. Un équipement de protection adapté peut protéger les genoux, les mains, les dents, les yeux et la tête.

L'alimentation - Une alimentation comprenant des fruits, des légumes et des aliments riches en protéines peut permettre d'éviter des blessures sportives et peut aussi aider à récupérer en cas de blessure. Les taux de glucides, protéines et graisses doivent être adaptés selon l'intensité et la fréquence des activités.

Le sommeil - La fatigue est à l'origine de nombreuses blessures sportives. Dormir le nombre d'heures adéquat permet d'éviter la fatigue et aide à guérir d'une blessure.

Les étirements - Les étirements préparent le corps aux efforts auquel il sera soumis au cours d'une activité sportive. Après l'échauffement, étirez la partie supérieure puis la partie inférieure de votre corps pour faire travailler les muscles de manière groupée. Étirez chaque partie pendant 25 secondes, 3 fois de suite.

Le renforcement des muscles - Renforcer les muscles et augmenter la puissance à l'aide de programme d'entraînement à la résistance peut permettre de réduire les risques de blessure, la gravité des blessures et les risques de contracter une nouvelle blessure.

La technique - Adopter une technique appropriée réduit les risques de blessure.

L'hydratation - L'hydratation est un élément essentiel dans la pratique d'exercices ou de sports et tient un rôle important dans la prévention des blessures. En général, l'eau permet une hydratation adéquate. Toutefois les boissons énergétiques permettent aussi de remplacer les pertes de fluides, glucides et électrolytes.

Un athlète doit consommer au moins 500 ml de fluide deux heures avant de commencer les exercices, et entre 150 et 300 ml durant les exercices, par prise toutes les 15/20 minutes.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les blessures dues à une pratique excessive sont bien souvent le résultat d'un exercice précipité et trop intense.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un échauffement adéquat permet d'augmenter l'afflux sanguin vers les muscles et ainsi d'éviter les blessures sportives.



“ ”

VOTRE COUVERTURE D'ASSURANCE SANTÉ INTERNATIONALE

De nombreuses blessures sportives ne nécessitent pas la consultation d'un médecin et peuvent être soignées en suivant les gestes importants (voir l'encadré « Comment traiter une blessure sportive ? ») et en prenant des médicaments anti-inflammatoires. Toutefois, consultez immédiatement un médecin si la douleur est importante, persistante ou si elle empire.

Les blessures sportives peuvent être longues à soigner. Aussi faire montre de patience est très important. Ne prolongez pas une blessure et ne prenez pas le risque de l'aggraver en reprenant une activité sportive trop rapidement. Que vous soyez débutant ou que vous guérissiez d'une blessure, commencer un programme d'exercices doucement et par degré est recommandé.

Les blessures dues à une pratique excessive sont bien souvent le résultat d'un exercice précipité et trop intense. Commencer doucement et augmenter l'intensité petit à petit, vous permettra d'apprécier la pratique de votre sport préféré en évitant les blessures.

Dr Ulrike Sucher, directrice médicale chez Allianz Partners.