

Traumatologies : les blessures du sportif, et comment les prévenir et les soigner AB

Rappels :

les os constituent le squelette, la charpente du corps, les articulations sont les zones où s'unissent les os, les cartilages sont d'une composition proche des os, mais plus hydratée, plus élastique. Leur rôle est de protéger l'os situé au-dessous. Les ligaments sont des bandes de tissu fibreux qui unissent deux os voisins. Les muscles permettent aux segments du corps (dont les os) de bouger entre eux, et sont composés de fibres rapides et de fibres lentes. Ils sont attachés aux os par les tendons. Les tendons prolongent les muscles et constituent la jonction avec les os.

A les traumatismes aigus (= soudains)

1- la peau :

a- saignements

le règlement nous oblige à sortir pour faire arrêter le saignement, car il y a le risque, tout petit mais existant, d'attraper des maladies (tétanos) et virus (hépatite, sida) si votre sang touche un sang contaminé.

Il faut rincer la plaie pour enlever les saletés, puis désinfecter à l'aide d'un produit de nettoyage

b- hématomes

il faut mettre de la glace dans un linge ou pochette, puis poser ce linge sur la peau (évite les brûlures de froid) : ça soulage la douleur et ça permet à l'hématome de se résorber
on peut appliquer de la paumade, avec des massage très doux

2- les muscles :

savais-tu qu'un muscle ne s'opère pas ? fais y attention (échauffement, étirements sérieux) pour ne pas subir une blessure bête qui t'empêchera de jouer de longs mois !

a- la contracture :

la douleur apparaît pendant l'exercice (muscle dur), mais n'est pas assez forte pour obliger à arrêter de jouer.

Il faut alors ralentir son activité, et s'étirer doucement

Elle est due à un excès d'entraînement

b- l'élongation :

c'est lorsque le muscle est d'un coup trop étiré, mais sans être « cassé ». cela fait mal mais pas encore assez pour t'empêcher de jouer encore un peu : c'est un piège, car il faut alors :
mettre de la glace (périodes de 20 minutes) à travers un linge, reposer le muscle 10 à 15 jours, et reprendre les entraînements progressivement (pas de matchs direct !)

pour l'éviter : sois bien échauffé avant de jouer, et étire toi comme on te le conseille : doucement, progressivement, au moins 6 secondes, en étant concentré et en soufflant

c- le claquage, la déchirure :

ça peut être beaucoup plus grave car c'est une rupture du muscle (claquage < déchirure)

tu la reconnais car elle entraîne une douleur vive et l'arrêt immédiat de l'activité (tu ne peux plus bouger)

il faut utiliser des béquilles, pour que le membre blessé soit immobilisé complètement 4 à 10 jours afin de cicatriser, puis il faut se reposer de 15j à 1 mois pour un claquage, et de 2 à 3 mois pour une déchirure. Après quelques temps, il faut faire des séances de kiné, mais jamais de massages : ce seront des exercices plus actifs. La reprise sera bien sûr très progressive

pour l'éviter : sois bien échauffé (trop vaut mieux que pas assez !) avant de jouer, et étire toi comme on te le conseille : doucement, progressivement, au moins 6 secondes, en étant concentré et en

soufflant

3- les tendons :

ce sont les attaches de tes muscles sur tes os. Ils sont opérables

la rupture

accident le plus fréquent : la rupture du tendon d'achille (sais tu où il est ?)

cela entraîne une vive douleur et l'arrêt immédiat : le tendon « se détache » de l'os et se met « en boule » comme un élastique tend puis lâché à un bout

il faut : béquille, glace, paracétamol (pour la douleur), et un avis médical pour décider d'un plâtre ou d'une opération. Le repos peut être ensuite de 6 mois

4- les os

la fracture

si il y a le moindre doute, il faut passer une radio, pour qu'une mini fracture ne dégénère pas pour la réparer : attelle, voir plâtre, et patience...

5- les articulations

ce sont les endroits où se rejoignent plusieurs os et parties du corps. Elles servent à bouger : doigts, poignets, coudes, épaules, cou, chevilles, genoux...

l'entorse

= la foulure

c'est une lésion de gravité variable (distension à rupture) des composants de l'articulation (surtout les ligaments, qui attachent les différents os entre eux). C'est très grave lorsque les os sont arrachés (= arrachement osseux, nécessite un plâtre).

Les plus courantes sont les entorses des doigts, des chevilles, des genoux (les plus graves, surtout lorsque les ligaments croisés du genoux sont touchés)

l'accident survient dans les mouvements de torsions non voulus, et entraîne une douleur vive avec une impression de craquement. Il peut aussi y avoir un hématome (=gonflement)

il faut arrêter l'effort, mettre de la glace (10min 2fois/ jours), utiliser des béquilles, prendre du paracétamol pour la douleur, consulter un médecin. Porter un bandage ou une attelle, voir un plâtre il faut aller voir un kiné le plus vite possible, pour faire des exercices de « proprioception »

la luxation

c'est une entorse grave car l'articulation se déboîte. Il y a arrachement osseux, et une douleur très forte

Il ne faut rien faire, surtout ne rien manger, et appeler d'urgence les pompiers

B les traumatismes chroniques (= répétés, qui durent)

1- la peau

Les bursites

Ce sont des douleurs liées à des gonflements + rougeurs sous la peau, dans les zones de frottements ou d'amortissement.

Le danger vient des plaies si elles existent et si elles ne sont pas désinfectées

2- Les muscles

Répétitions d'accidents au même endroit

Les raisons peuvent être une première blessure mal traitée, ou des erreurs de préparation (mauvais échauffements), ou des défauts d'hydratation (il faut beaucoup boire, avant de jouer) ou de nutrition

(manger assez et équilibré). Une cause peut aussi être des mauvaises positions répétées (te tiens tu bien ?)

3- les tendons

Tendinites

Ce sont des inflammations des tendons. Difficiles à soignées, car causes multiples (mauvais gestes, déséquilibre osseux, surentraînement, mauvaise hygiène dentaire, mauvaise alimentation et hydratation, matériel inadapté...)

Il faut s'arrêter tant que la douleur persiste, et consulter un kiné

4- les os

La périostite

C'est une inflammation

Kiné + anti-inflammatoire

La fracture de fatigue

Ce sont des micro-fractures osseuses

Anti-inflammatoire

La maladie d'Osgood-Schlatter

C'est une maladie de croissance qui survient entre 7 et 15 ans, qui est bénigne mais est gênée la pratique sportive, surtout lorsqu'elle est intensive (>5h/semaine). Il faut alors ralentir, voir cesser l'entraînement pour un sport moins traumatisant : vélo, natation

Les raisons sont les mêmes que pour les tendinites

ANNEXES:

les courbatures

important d'expliquer ce que c'est pour que le jeune prenne un rôle actif dans sa préparation et sa récupération de l'effort

ce ne sont pas des blessures

les courbatures peuvent apparaître immédiatement après l'effort ou quelques heures après, pour atteindre leur maximum quelques fois le lendemain des épreuves. Elles sont importantes 2 à 3 jours, et s'estompent en 1 semaine (ordre d'idée). Dans le cas des courbatures, contrairement aux crampes, les fibres musculaires sont lésées, mais ces lésions sont minuscules

3 pistes d'explications :

phénomène de surcompensation à des contractions musculaires, surtout excentriques

les fibres= protéines musculaires, sont consommées avec les lipides si les réserves de glycogène sont épuisées

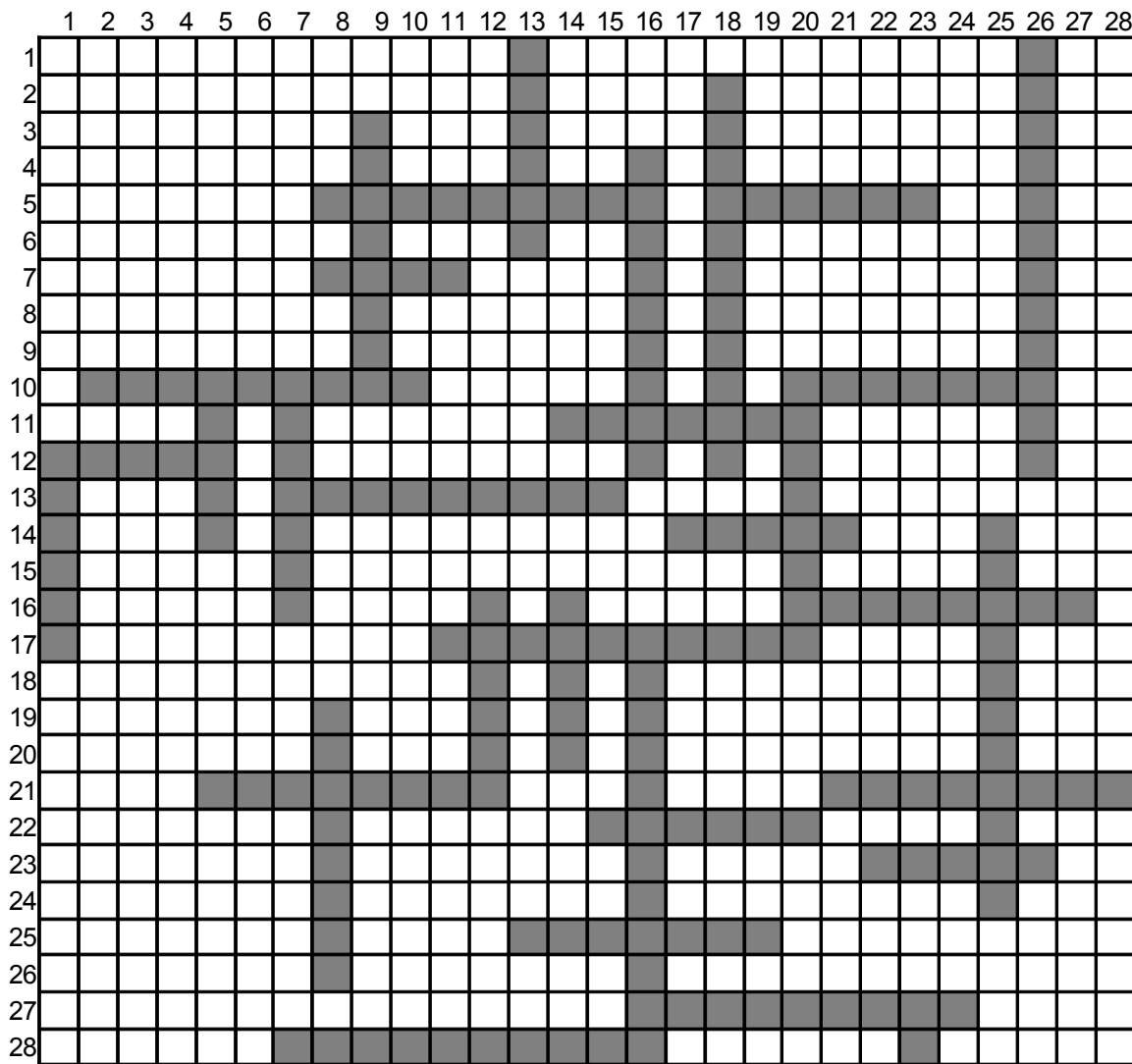
sécrétion d'acide lactique par les fibres, mais la gaine n'est pas extensible = inflammation

traitement :

progressivité de l'échauffement, hydratation, alimentation, étirements, récup active

les crampes: surviennent lorsque le muscle, après une contraction, ne parvient pas à se relâcher.
Traitement et prévention: principalement étirements et hydratation.

CORPS ET SPORT : PATHOLOGIE



HORIZONTAL

- 5 : Quand le muscle se "casse"
- 5 : Relie le muscle à l'os
- 7 : Il faut souvent en voir un après une blessure
- 10 : Préparation du muscle à l'effort
- 10 : Permet de protéger une articulation
- 11 : Blessure qui touche les ligaments d'une articulation
- 12 : aide à soigner une contracture
- 13 : Qualité des muscles
- 14 : (Petite) blessure de la peau
- 16 : relie les os entre eux dans les articulations
- 17 : Concerne les muscles après un effort
- 21 (2) : Quand un os se casse
- 22 : Sert à faire bouger les segments du corps
- 23 : On doit y consacrer une période après une blessure
- 25 : Quand un ligament se casse
- 27 : On doit en subir une après une grave blessure
- 28 : Petite déchirure du muscle, ou ligaments trop étirés
- 21 (1) : Résultat d'un coup sur un muscle

VERTICAL

- 5 : On en fait une pour savoir si on a une fracture
- 7 : Pour soigner les contractures, petites entorses...
- 9 : Quand on l'obtient, on peut refaire du sport
- 12 : Peut améliorer la performance mais peut faire mourir
- 13 : On en a un pour soigner une grosse fracture
- 14 : Permet de soigner les hématomes, les entorses
- 16 : Blessure qui touche les tendons, oblige au sport
- 16 : Assemblage d'os
- 18 : Petite déchirure du muscle, oblige au repos
- 20 : Aide à marcher quand on a une jambe blessée
- 23 : Transmet l'information du cerveau au muscle
- 23 : Constitue le squelette, charpente du corps
- 25 : On doit en faire une après une opération
- 26 : Prépare le corps à l'effort, réduit le risque de blessure
- 8 : Déchirure brusque du muscle
- 1 : Dans le muscle, par manque d'eau et d'oxygène

Pour réponses : E.Mail : profboixiere@laposte.net

SOLUTIONS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1												P													E			
2												L				C									C			
3								G				A				O									H			
4								U				T			T	N									A			
5							D	E	C	H	I	R	U	R	E	T	E	N	D	O	N				U			
6							R					E			N	R									F			
7							K	I	N	E					D	A									F			
8							S								I	C									E			
9							O								N	T									M			
10		E	T	I	R	E	M	E	N	T					I	U		B	A	N	D	A	G	E				
11				A		A								E	N	T	O	R	S	E					N			
12	C	H	A	U	D		S								E	E		Q							T			
13	R			I		S	O	U	P	L	E	S	S	E				U										
14	A			O	A											P	L	A	I	E					R			
15	M					G												L							E			
16	P					E						D	F					L	I	G	A	M	E	N	T			
17	E										C	O	U	R	B	A	T	U	R	E					D			
18												P	O		R									U				
19							C					A	I	T										C				
20							L					G	D	I										A				
21				H	E	M	A	T	O	M	E				C					F	R	A	C	T	U	R	E	
22							G								M	U	S	C	L	E				I				
23							U								L						R	E	P	O	S			
24							A								A									N				
25							G						R	U	P	T	U	R	E									
26							E								I													
27															O	P	E	R	A	T	I	O	N					
28							E	L	O	N	G	A	T	I	O	N							S					