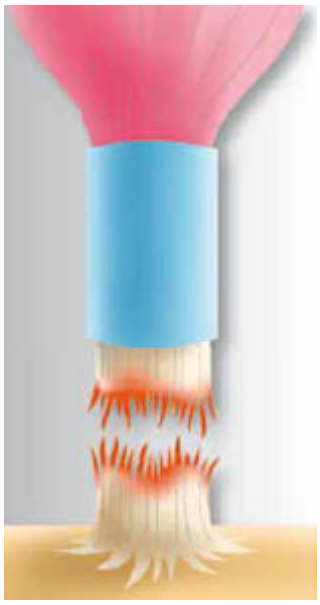
Blessures sportives: Rupture du tendon

La rupture d'un tendon est très douloureuse. Ce moyen didactique présente les autres symptômes et les premiers soins à apporter.



Définition: La rupture d'un tendon peut être provoquée par différents facteurs: effort ou mouvements rotatifs trop violents alors que le muscle est contracté, coup porté à un muscle contracté. Souvent, les tendons sont déjà atteints de dégénérescences avant de rompre.

Symptômes: Douleur foudroyante lorsque le tendon cède, qui fait ensuite place à des douleurs moins aiguës. La zone blessée est sensible aux pressions. Dans un premier temps, formation d'une boule, puis d'un oedème et d'un hématome, avec altération de la couleur de la peau. Le muscle ne peut plus remplir sa fonction.

Premiers soins: Protocole RICE, puis consulter un médecin.

- **R**epos: l'activité sportive doit être interrompue et la zone blessée immobilisée.
- **I**ce: la partie du corps blessée doit être refroidie à l'aide de poches de glace (ne pas mettre la glace directement au contact de la peau!) ou d'eau glacée.
- **C**ompression: il faut tenter de limiter l'épanchement de sang et l'oedème à l'aide d'un pansement compressif.
- **E**lévation: la partie du corps blessée est surélevée pour prévenir le risque d'hémorragie interne, éviter la formation d'un oedème et améliorer le retour veineux.

Thérapie: Chez les sportifs, la rupture d'un tendon nécessite souvent une opération (suture des extrémités des tendons). Suivant l'emplacement de la blessure, la reprise d'une activité sportive est possible après 3 ou 4 mois.

Blessures similaires: Rupture partielle du tendon: ce genre de blessure n'est souvent pas traité avec tout le soin voulu car le patient pense que son tendon est simplement trop sollicité ou étiré.

Prophylaxie: Echauffement, augmentation progressive de la charge d'entraînement.

Source: «mobile» 6/2007, p. 36-41, Christin Aeberhard

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO