

Blessures sportives: Luxation

La luxation de l'épaule est la plus connue du grand public. Ce moyen didactique indique ce qu'il est opportun d'entreprendre lors d'une telle blessure.



Luxation du coude

Définition: Lésion apparaissant lorsqu'il y a perte de contact totale entre les surfaces articulaires antagonistes d'une articulation. Les structures entourant l'articulation (capsule articulaire, ligaments) sont déchirées, totalement ou partiellement.

Symptômes: Mauvaise position de l'articulation, perte fonctionnelle de l'articulation, douleurs au repos, enflure.

Premiers soins: Immobiliser l'articulation, administrer des calmants. Consulter un médecin.

Thérapie: Le médecin replace l'articulation dans sa position normale. La suite du traitement vise à restaurer les fonctions et la stabilité de l'articulation. Immobilisation de l'articulation luxée pendant une à deux semaines. Reprise d'un entraînement léger de condition physique et de force deux à quatre semaines après la blessure et d'une activité sportive normale au bout de deux à trois mois.

Prophylaxie:

- Entraînement actif de la musculature visant à stabiliser les articulations, entraînement des qualités de coordination en général et plus particulièrement à l'échauffement.
- Gymnastique du pied pour la cheville, entraînement des parties antérieure et postérieure de la cuisse pour le genou.
- Echauffement systématique au début de chaque unité d'entraînement et de compétition.
- Bon équipement personnel, adapté à la situation.
- Tape ou bande élastique en cas de risque accru (faiblesse des ligaments, terrain, etc.), éventuellement chaussures montantes renforcées sur les côtés.
- Choix du terrain approprié par la direction du cours/camp.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO