

Blessures sportives: Distorsion

Lors d'une distorsion, la fonctionnalité d'une articulation est réduite. Ce moyen didactique renseigne sur la manière de soigner cette blessure.

Définition: Lésion produite lorsque la mobilité physiologique de l'articulation est entravée par un choc direct ou indirect (comme lors d'un faux-pas), ce qui peut blesser la capsule articulaire, les ligaments et le cartilage. Après le traumatisme, l'articulation revient en position normale, sans luxation.

Symptômes: Oedème, douleurs lorsque l'articulation est sollicitée, sensibilité à la pression, limitation fonctionnelle de l'articulation concernée.

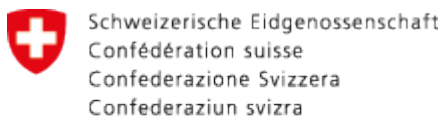
Premiers soins: Protocole RICE

- **Repos:** l'activité sportive doit être interrompue et la zone blessée immobilisée.
- **Ice:** 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.
- **Compression:** il faut tenter de limiter l'épanchement de sang et l'oedème à l'aide d'un pansement compressif.
- **Elévation:** 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.

Au bout de trois à cinq jours après le dégonflement de l'oedème, le médecin peut déterminer quelles structures ont été blessées.

Thérapie: La rééducation peut être plus ou moins longue suivant la nature des structures blessées et la gravité des lésions. L'utilisation de protections peut permettre de solliciter l'articulation très tôt après le traumatisme. Exercices de mobilité, de force et de stabilisation.

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



Office fédéral du sport OFSPO