

Blessures sportives: Réfléchir avant d'agir

Les personnes ayant eu une blessure par le passé risquent davantage que les autres de souffrir de dégénérescences des parties du corps touchées. Le taux de rechute est également plus élevé. Certaines mesures permettent pourtant de réduire le nombre d'accidents dans le sport.



Les lésions entraînent souvent des incapacités de sport et de travail de longue durée, qui ont un coût économique. Mais leurs conséquences à terme semblent encore plus graves.

Souvent, des maladies dégénératives des articulations – comme l'arthrose – apparaissent 15 à 30 ans après la blessure. Il est donc judicieux d'adopter un comportement prévoyant avant, pendant et après une activité physique.

Quelques conseils de prévention

- **Forme physique:** Maintenez-vous en forme! Une activité physique régulière et variée permet d'effectuer de nombreux mouvements différents. Ces expériences vous donneront de la sécurité lorsque vous pratiquerez des disciplines nouvelles et peu connues. Les mouvements types spécifiques à un sport doivent eux aussi être exercés et stabilisés. Un équilibre harmonieux entre **force**, **souplesse** et **endurance** permet de prévenir les blessures.
- **Technique:** Quel que soit le sport pratiqué, veillez toujours à une exécution technique correcte. S'il s'agit d'une discipline nouvelle, il vaut la peine de faire appel à un spécialiste capable de vous apprendre les bons mouvements. Non seulement parce que cela vous permettra de prévenir les blessures, mais aussi parce que vous aurez beaucoup plus de plaisir à pratiquer ce sport.
- **Echauffement:** Votre corps n'est pas une Ferrari qui peut passer de zéro à cent à l'heure en quelques secondes. Il a besoin d'au moins vingt minutes d'**échauffement** pour être opérationnel. Ce temps est nécessaire pour que vos muscles et votre système cardio-vasculaire montent en température et puissent agir et réagir efficacement.
- **Matériel / Equipement:** N'oubliez jamais que votre corps est différent de celui de votre voisin du point de vue anatomique et fonctionnel. C'est dire que l'équipement doit être adapté à vos spécificités physiques. Faites-vous conseiller par un spécialiste, par exemple pour l'achat d'un casque de ski ou de vélo.
- **Points faibles:** Si vous connaissez les point faibles de votre corps, par exemple des **articulations** rarement mobilisées ou des ligaments de la cheville distendus, vous avez intérêt à soutenir de façon ciblée la zone vulnérable (bandes, straps). Un entraînement sensorimoteur spécifique peut aussi renforcer cette zone.

- **Régénération:** Les mesures régénératives, en accélérant la récupération, permettent à l'organisme de répondre efficacement aux différentes sollicitations (charges). Un temps de repos insuffisant peut conduire à une stagnation de la performance, à un surentraînement ou à des blessures dues à la fatigue.

Premiers soins en cas d'une blessure

En présence d'une blessure sportive musculaire, ligamentaire ou tendineuse (mais pas en cas de fracture ou de membre démis), il convient de respecter le protocole RICE (Rest = repos, Ice = glace, Compression et Elevation) pour apporter les premiers soins:

R = Repos: L'activité sportive doit être interrompue et la zone blessée immobilisée. Il est souvent difficile de déterminer s'il est possible ou non de poursuivre une activité sportive. Compte tenu du risque d'aggraver la blessure ou de retarder la guérison, il est toutefois recommandé d'interrompre l'entraînement/ la compétition.

I = 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.

C = Compression: Il faut tenter de limiter l'épanchement de sang et l'oedème à l'aide d'un pansement compressif. Ce pansement élastique doit toujours être appliqué des extrémités vers le coeur. En présence de saillies osseuses, il est judicieux de prévoir un rembourrage.

E = élévation: 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.

Les mesures immédiates préconisées dans le protocole RICE servent à diminuer la réaction traumatique, soulager les douleurs, réduire l'hémorragie et empêcher ainsi la formation d'un gros oedème.

Le respect de ce protocole permet de créer les conditions nécessaires à une guérison rapide ne donnant lieu à aucune complication. En cas de blessure, chaque minute compte: plus le protocole RICE sera appliqué rapidement, plus le temps de guérison sera court.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO