

# Promouvoir l'importance de la prévention

La pratique sportive est une des causes majeures de blessures parfois sérieuses chez les sportifs. Chaque année, on estime à 2 millions le nombre d'entrées aux urgences pour lésions sportives. La plupart des blessures sportives sont évitables. Le Comité Olympique et Sportif des Bouches-du-Rhône s'engage dans la prévention de ces risques en collaboration avec le Docteur Michel Assor, chirurgien orthopédiste, traumatologue du sport.

## Dr Assor : « Un véritable problème de santé publique ! »

Le Docteur Michel ASSOR, chirurgien orthopédiste, traumatologue du sport, répond à nos questions.



**Docteur Assor, pouvez-vous nous dire quels sont les enjeux de la prévention sportive ?**

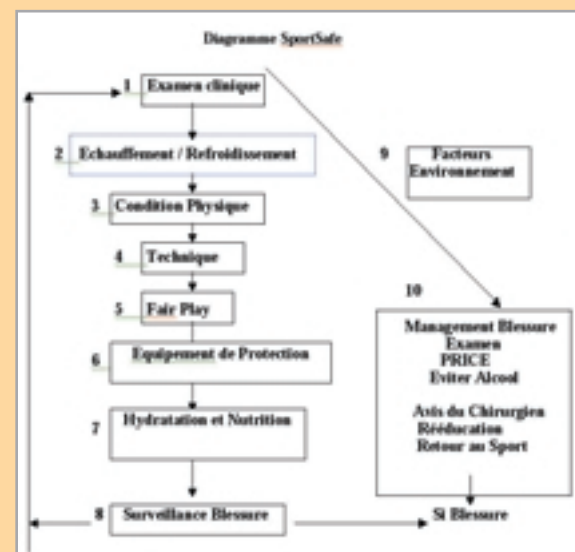
**M.A. :** « Les lésions liées au sport représentent un véritable problème de santé publique. Ils sont responsables de coûts humain et financier importants. Les blessures sportives touchent annuellement 40 % des 15-24 ans et représentent 25 % de tous les traumatismes, après les accidents de la route.

« L'approche préventive de la médecine du sport permet la réduction importante des blessures et des coûts financiers : un public informé devient un public plus sûr ».

**Selon vous, quels types de prévention pourraient être mis en place afin d'assurer la sécurité des sportifs ?**

**M.A. :** « Le programme de prévention – warm-up et cool down, strapping d'articulation instable, réhabilitation, stabilité musculo-ligamentaire des articulations (genou, cheville, hanche...), flexibilité, force, coordination, temps de réaction et endurance; (programme F-MARC Bricks, Cincinnati...) – diminue les blessures sportives jusqu'à 70 %, par rapport à un entraînement habituel.

« La clé de la sécurité sportive est donc la prévention des blessures liées au sport, qui exige l'éducation et la coopération des athlètes. Ce programme, que l'on peut appeler Sport Safe, est un plan d'action général en dix points pour la prévention des lésions sportives, qui peut être adapté selon la discipline sportive (voir le diagramme ci-contre et notre article) ».



**M**ieux vaut prévenir que guérir! nous enseigne le vieil adage. Et en sport, où l'organisme est parfois soumis à rude épreuve, peut-être plus qu'ailleurs. Le Docteur Michel Assor nous détaille les dix points du programme, que l'on peut appeler Sport Safe, pour la prévention des lésions sportives. Ou comment éviter facilement de se blesser en dix leçons.

### 1 EXAMEN : ÉVALUATION PRÉ-PARTICIPATION

Avant l'entraînement de pré-saison, chaque sportif doit être examiné pour évaluer sa santé et sa condition physique, et son aptitude sportive en particulier après le traitement et la réhabilitation d'une blessure. L'examen permet d'identifier les facteurs de risque de blessure, de mesurer l'aptitude, la performance, l'efficacité d'un programme de réhabilitation, et réduire le potentiel de blessure.

### 2 ÉCHAUFFEMENT (WARM-UP), RÉCUPÉRATION (COOL-DOWN), ET STRETCHING

> **Le warm-up** (15-30 minutes) prépare le cœur, muscles et articulations à l'activité physique: il prévient l'augmentation de la pression artérielle, améliore la perfusion vasculaire (et d'oxygène) du cœur, augmente la température des muscles et la flexibilité des articulations (plus grande mobilité et performance, et réduction des risques de lésion); augmente l'impulsion nerveuse.

> **Le cool-down**: jogging léger et stretch; diminue le niveau d'acide lactique dans les muscles.

> **Le stretching**, statique ou dynamique, en augmentant l'amplitude articulaire indolore, protège l'articulation des mouvements forcés extrêmes, et protège des risques de lésion des ligaments et cartilages.

### 3 LES CONDITIONS PHYSIQUES

Les recherches ont montré qu'un programme de force et de flexibilité permet une meilleure performance et surtout réduit le risque de blessure. Plus vous êtes fort et agile, moins vous êtes vulnérable aux blessures. Une bonne force musculaire absorbe les chocs et protège l'articulation en évitant ou en réduisant la gravité des blessures. Un programme de musculation et stretching trois fois par semaine sur les groupes musculaires majeurs est suffisant.

L'aérobic améliore l'endurance et aide à prévenir les blessures causées par la fatigue: cardiovasculaire training par vélo, course, natation, step.

### 4 LES TECHNIQUES SPORTIVES = LA COMPÉTENCE OU L'HABILITÉ

Une bonne technique est essentielle pour la pratique sûre du sport. Une mauvaise technique expose le joueur aux risques de lésions aiguës ou chroniques (tennis elbow, douleurs en lumbago, élongations, entorses...). Il est important d'apprendre et de pratiquer des techniques correctes, les techniques doivent être vérifiées et améliorées, si nécessaire avec l'aide d'un spécialiste en bio-mécanique. Tous les sports comportent des éléments risqués comme le tackle, le saut, l'atterrissage, l'arrêt et le catching. Ces éléments doivent être réalisés correctement pour améliorer la performance et diminuer le nombre et la sévérité des lésions liées au sport.

### 5 FAIR-PLAY

Le fair-play est le respect de l'opposition des officiels et des règles, le maintien de la dignité du joueur qu'il ait gagné ou perdu, et une attitude calme quoiqu'il arrive.

### 6 ÉQUIPEMENT

L'équipement de protection doit être utilisé autant que possible et il doit permettre de protéger le sportif contre les blessures. Il s'agit aussi bien d'équipement personnel que ceux concernant le sport ou le terrain sportif (conditions de surface).

### 7 HYDRATATION ET NUTRITION

Maintenir un niveau idéal d'hydratation et de nutrition est critique. L'hydratation maintient la performance sportive; la nutrition fournit l'énergie nécessaire: carbohydrates et protéines, vitamines C et E (rétablissement rapide des tissus).

### 8 L'ENREGISTREMENT STATISTIQUE DES BLESSURES

L'enregistrement des blessures et de leurs informations permet de savoir pourquoi et comment les blessures sont arrivées et trouver les moyens de les prévenir.

### 9 ENVIRONNEMENT

Un environnement sûr accueillant les équipements et les surfaces, le temps réduira le nombre de blessures potentielles lors de la pratique sportive: > Les équipements internes et externes doivent être contrôlés en laissant libre les abords de l'aire de jeu.

> Contrôle des surfaces: bonne qualité des surfaces et de l'éclairage. > Les conditions climatiques: les équipes sportives et les entraîneurs doivent se préparer aux conditions climatiques durant l'entraînement ou la compétition. Les entraîneurs doivent reconnaître les signes d'hypothermie (frissons, fatigue, pâleur, confusion, respiration lente) et de coup de chaleur (fatigue, pâleur, confusion, respiration lente).

> Systèmes de rapport: il est important d'avoir un système de contrôle et de rapport des dangers potentiels. > Une procédure d'urgence doit être établie: s'assurer d'une équipe de secours lors de la compétition et de l'entraînement d'une équipe de secours.

Contrôler les accès d'urgence, la présence de premiers secours; présence d'un téléphone pour contacter les services d'urgence et établir des contacts avec les urgences des cliniques chirurgicales.

### 10 GESTION DES TRAUMASTISMES

Le management du traumatisme est d'identifier la blessure, la traiter, la réhabiliter.

> **Évaluation de la blessure**

Par I.O.T.A.P.P

- Interrogatoire
- Observer
- Toucher
- Mouvements actifs
- Mouvements passifs
- Tests de performance

> **Traiter la blessure en urgence**

Utiliser la procédure P.R.I.C.E.D

- Protection par attelle
- Repos
- Glace (ice)
- Compression
- Élévation
- Diagnostic

> **Réhabilitation.**

Pour plus de renseignement, des fiches techniques établies par le Docteur Michel Assor seront bientôt disponibles au Comité Olympique des Bouches-du-Rhône. N'hésitez pas, contactez-nous. ■

## LÉSIONS SELON L'ACTIVITÉ SPORTIVE



### Football

**Jambe**: entorse de la cheville, périostite tibiale. **Genou**: lésions ligamentaires et surtout le ligament croisé antérieur du fait de la nature

rotatoire (twisting) de ce sport; lésion du cartilage et/ou des ménisques; luxation rotule.

**Cuisse**: contusion, élongation musculaire (les hamstring). **Épaule**: entorse de l'articulation acromio-claviculaire.



### Course à pied

**Jambe**: entorse de la cheville, périostite tibiale, fasciite plantaire, tendinite tendon d'Achille.

**Genou**: douleurs rotuliennes (chondromalacie rotulienne), genou du coureur (inflammation de la bande ilio-tibiale), tendinite du tendon rotulien, plica, kyste ménisco-poplité. **Cuisse**: crampes et élongation musculaire.

**Prévention**: condition et training, chaussures adaptées, stretching, et petit appareillage pour contrôler alignement, rotation et longueur des membres.



### Tennis

**Coude**: tennis elbow.

**Épaule**: lésion de la coiffe des rotateurs; tendinite du biceps.

**Genou**: genou du sauteur (rupture partielle du tendon rotulien avec tendinite).

**Cuisse**: élongation musculaire. **Dos**: lumbago **Prévention**: condition physique, équipement et technique appropriés.



### Ski

**Genou**: lésion du ligament croisé antérieur et ligament latéral médial, surtout chez la femme; lésion du cartilage articulaire (impact lors du saut). **Épaule**: luxation et lésions de la coiffe des rotateurs. **Pouce**: rupture du ligament collatéral cubital (poteau ou bâton accroché entre pouce et index)

**Prévention**: condition physique de pré-saison et technique appropriée de chute.



### Basket-ball

Peu de sport comme le basketball nécessitent une combinaison de rotation, réduction brusque de course (et changement de direction)

et saut (et réception). **Genou**: lésions ligamentaires du LCA; ruptures méniscales; lésion cartilage articulaire; tendinite rotulienne (genou du sauteur). **Cuisse**: tendinite des hamstrings; **Cheville**: entorse. **Tendon d'Achille**: tendinite et rupture.



### Volley-ball

Le bond et la frappe sont les causes principales des blessures.

**Le bond**: entorse de la cheville; tendinite rotulienne; rupture ligaments du genou. **La frappe**: étirement des ligaments de l'épaule, rupture des tendons de la coiffe des rotateurs de l'épaule.