

## DIAGNOSTIQUER UNE BLESSURE



Mieux analyser les blessures que peuvent encourir nos joueurs lors d'un entraînement ou d'un match, permet de mieux prévenir d'une blessure plus grave.

### EXAMEN SUR LE MOMENT DE LA BLESSURE

L'examen a pour but d'établir un pronostic de gravité. Il prend en compte :

- Comment la blessure est survenue
- L'importance de la douleur du joueur
- L'impotence fonctionnelle
- Le testing musculaire : A éviter car peut aggraver la lésion
- L'existence ou non d'un hématome

### QUELS SONT LES TRAUMATISMES POSSIBLES

Les traumatismes musculaires se décomposent en 2 catégories :

- \* Trauma sans lésions anatomiques :
  - Courbature, crampe et contracture
- \* Trauma avec lésions anatomiques :
  - Contusion, élongation, déchirure et rupture

### QUI EST QUOI ?

Après avoir pronostiqué la gravité de la blessure, savoir la reconnaître :

#### 1) La contracture

- Elle survient après un effort physique important, souvent répétitif et unilatéral
- Débute en fin d'entraînement, voire juste après
- \* Comment la soigner :
  - Froid immédiatement puis secondairement mettre du chaud
  - Massage
  - Décontracturant
  - Reprise de l'entraînement après 2 à 3 jours d'arrêt

#### 2) La contusion (Béquille)

- Elle survient lors d'un choc
- La gravité dépend de la violence du traumatisme et de l'état fonctionnel du muscle
- Hématome volumineux possible

\* Comment la soigner :

- Froid immédiatement
- Comprimer le muscle (Bande)
- Massage après 3 à 4 jours
- Reprise de l'entraînement suivant gravité après 8 jours d'arrêt

### 3) L'élongation

- C'est une douleur brutale et modérée qui survient pendant l'effort et qui généralement ne stoppe pas le joueur

- Impotence fonctionnelle modérée
- Etirement de quelques fibres musculaires

\* Comment la soigner :

- Froid immédiatement
- Comprimer le muscle
- Massage après 2 ou 3 jours
- Reprise de l'entraînement après 10 à 15 jours d'arrêt

### 4) La déchirure (Terme familier : Claquage)

- Elle survient lors d'une douleur brutale, violente qui stoppe le joueur en plein effort

- Impotence fonctionnelle importante, boiterie
- Rupture de plusieurs fibres musculaires
- Hématome

\* Comment la soigner :

- Froid immédiatement
- Comprimer le muscle
- Massage après 15 jours
- Reprise de l'entraînement après minimum 4 à 6 semaines d'arrêt

### 5) La rupture

Cas extrême ; Stade ultime de la déchirure musculaire. Le corps du muscle se rétracte au dessus de l'endroit de la rupture et forme une véritable " marche d'esclavier ".

- Elle survient lors d'une douleur brutale, violente en plein effort ou après un choc
- Impotence fonctionnelle totale
- Rupture complète du corps
- Hématome diffus et volumineux

\* Comment la soigner :

- Froid immédiatement
- Comprimer le muscle sans l'étirer
- Hospitalisation immédiate
- Reprise progressive de l'entraînement entre le 4ème et 6ème mois après la blessure

## LES GESTES D'URGENCES

- Stopper l'effort
- Application de glace
- Pose d'une contention souple
- Eviter l'appui sur le membre blessé

## LES ERREURS A NE PAS COMMETTRE

- Masser la région traumatisée (Sauf drainage)

- Immobilisation complète du membre
- Application d'une pommade chauffante ou de chaleur
- Anti-inflammatoire en phase aiguë
- Reprise trop précoce du sport

### **MESURES DE PREVENTION**

- Bon échauffement et progression dans l'entraînement
- Bonne condition physique
- Eviter la fatigue : Surentraînement
- Ne pas reprendre le sport trop rapidement après un traumatisme
- Exercices d'étirement avant et après l'effort
- Bonne hydratation et bonne diététique
- Emploi d'un matériel adapté et correction de la technique

**ATTENTION NOUS SOMMES EDUCATEURS ET NON PAS  
DOCTEURS**

**DANS TOUS LES CAS,  
UNE VISITE CHEZ LE DOCTEUR EST CONSEILLEE SUIVIE DE  
SOINS DE KINESITHERAPIE**

**LA REPRISE DE L'ENTRAINEMENT DOIT ETRE PROGRESSIVE**

Document réalisé avec l'aimable collaboration de M. Guy LAURENT  
Masseur Kinésithérapeute