



LES ACCIDENTS

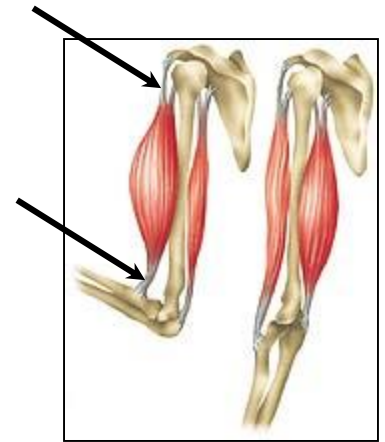
EN

MILIEU SPORTIF

LES ACCIDENTS

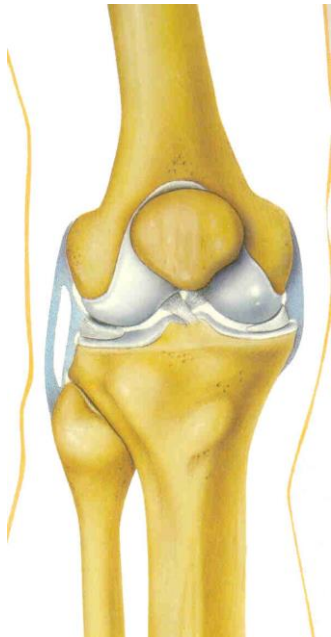
- ✓ Fracture
- ✓ Fracture de fatigue
- ✓ Périostite

OSSEUX



TENDINEUX

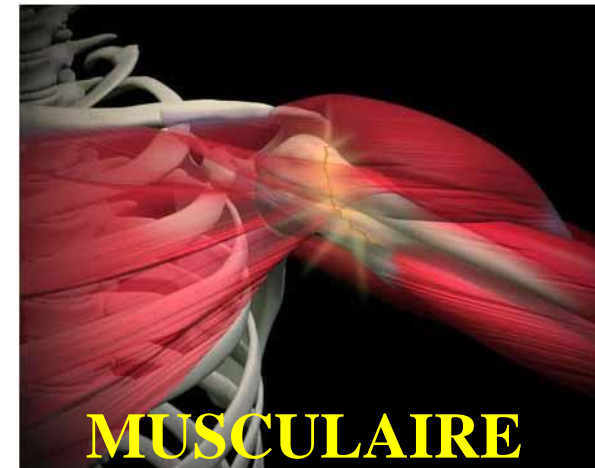
- ✓ Tendinite
- ✓ Rupture tendineuse



ARTICULAIRE

- ✓ Entorse
- ✓ Luxation
- ✓ Trouble ligamentaire

- ✓ Crampe
- ✓ contracture
- ✓ Contusion
- ✓ Elongation
- ✓ Claquage
- ✓ Déchirure



MUSCULAIRE

Accident osseux

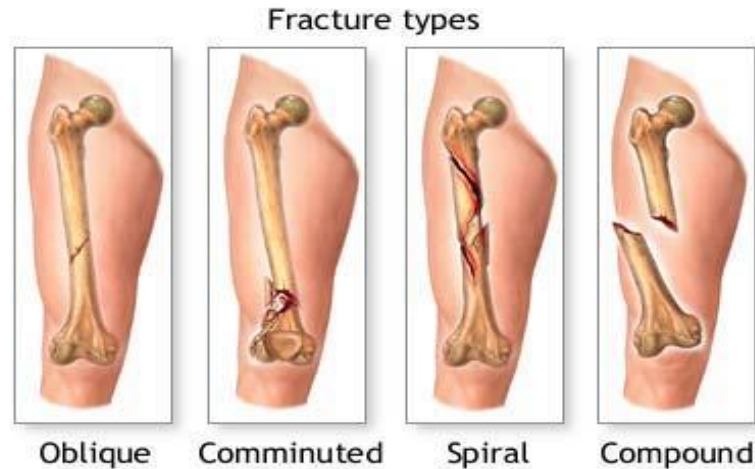
Fracture

Fracture de fatigue

Périostite



Fracture



ADAM.

- Cassure osseuse, elle peut être simple, multiple ou compliquée ;
- Due à un choc violent ;
- Nécessite une immobilisation immédiate ;
- Oblige un arrêt net du sport

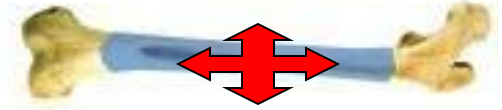
Fracture de fatigue

- Due à de petits chocs répétés (en course à pied par ex) ;
- Nécessite une décharge complète pendant 6 semaines puis, 1 à 6 semaines de reconditionnement (kiné, ostéo);

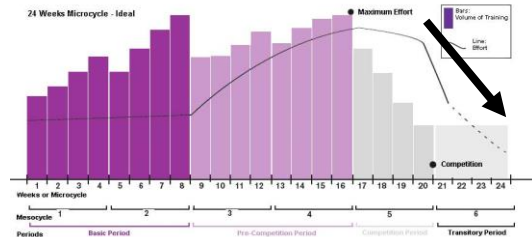


- Prendre garde aux charges de travail trop importantes ou à la pratique du sport sur sols trop durs. Prendre une attention particulière aux chaussures de sport utilisées .

Périostite



- Inflammation de l'os
- Une douleur diffuse le long de l'os est ressentie ;
- Alléger les charges de travail durant quelques semaines ou quelques mois
- glace + traitement médicamenteux
- Pratiquer des étirements après toute activité sportive.

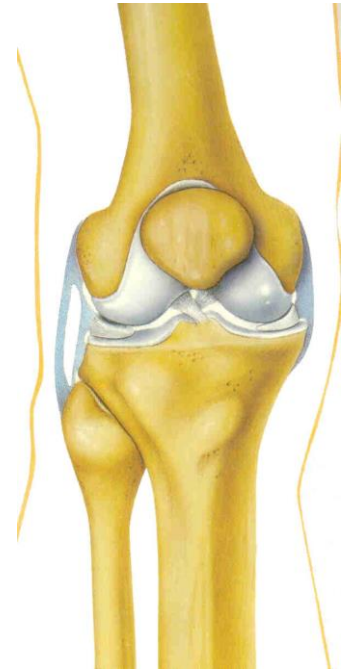


Accidents articulaires

Entorse

Luxation

Rupture ligamentaire



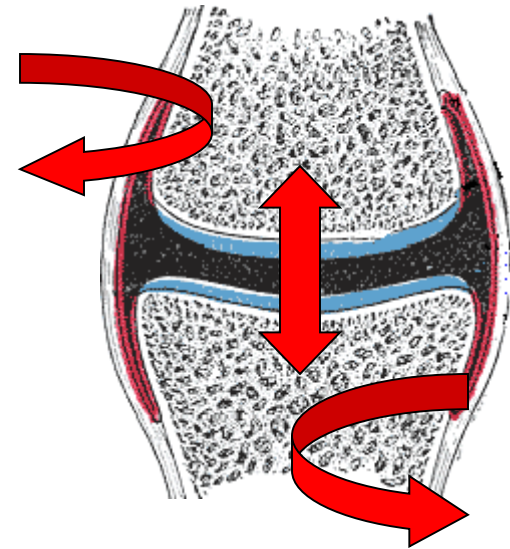
Entorse



- Distention brutale d'une articulation sans déplacement permanent des surfaces articulaires avec distention ligamentaire
- Due à un manque de réponse des muscles périphériques. (lors d'une réception, d'une course ou d'un choc ...etc)
- Nécessité d'un arrêt immédiat, glaçage, surélévation et bandage compressif.
- Reconditionnement de l'activité allégée

Luxation

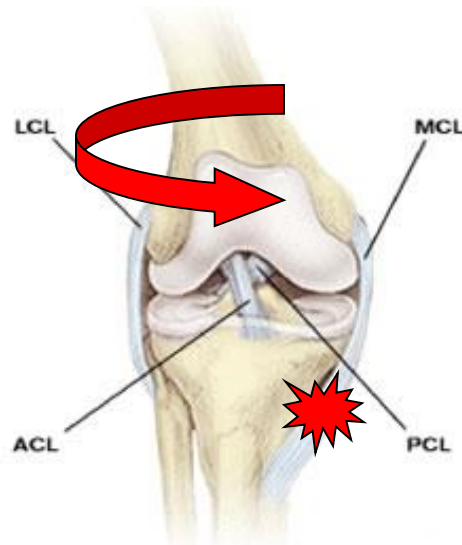
- Perte de contact totale des surfaces articulaires entre elles ;
- Due à un faux mouvement, ou à une sollicitation extérieure d'un membre ;
- Nécessité d'une immobilisation immédiate ;
- Oblige un arrêt plus ou moins long de l'activité, une rééducation sera prescrite et il y aura un suivi du sportif "blessé".



Rupture ligamentaire



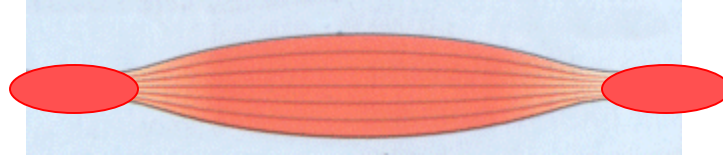
- Rupture du / des ligaments de l'articulation ;
- Lors de l'entorse grave ou luxation ;
- Le sujet sera suivi par un professionnel.



Accident des tendons

Les Tendinites

- Inflammation d'un tendon d'un muscle ;



- Probablement due à l'accumulation de (cristaux)...d'acide urique ;
- Due à une pratique trop intense, dosage non approprié, raideur musculaire, alimentation non équilibrée, déshydratation, posture ou éléments matériels etc...)
- Douleur et gonflement du tendon ;
- Nécessite un repos complet, un contrôle médical, un traitement médicamenteux, une rééducation et une reprise progressive.

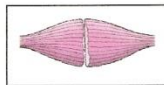
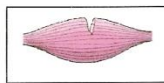
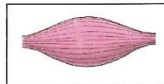
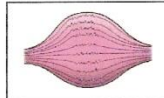
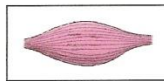
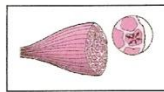
Rupture tendineuse

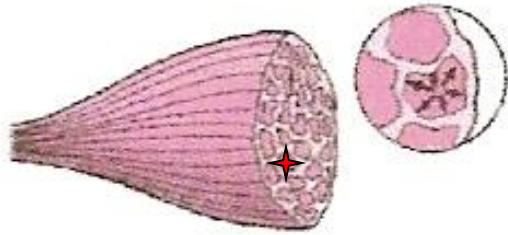


- Accident brutal et handicapant ;
- Due à un choc ou à la suite d'un saut ;
- Impotence fonctionnelle nécessitant un arrêt immédiat de l'activité ;
- Appliquer du froid et diriger vers un avis médical.

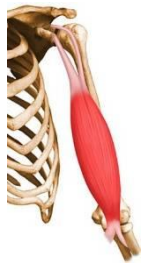
Accidents musculaires

- *Courbature*
- *Crampes*
- *Contracture*
- *Contusion*
- *Elongation*
- *Claquage*
- *Déchirure*

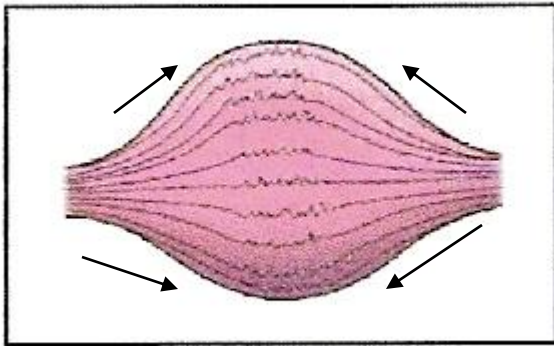




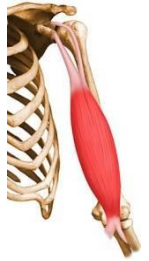
Courbature



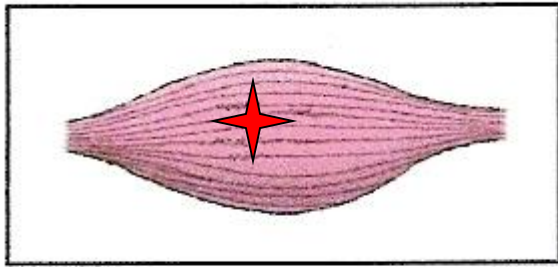
- Douleur musculaire plus ou moins interne survenant 12 à 24 heures après l'effort ;
- Due à un engorgement musculaire suite à une reprise trop violente, un nouveau dosage de l'effort, une mauvaise hydratation ;
- Nécessité d'un allègement de la charge de travail, de la chaleur, des massages, du repos et d'une alimentation hyper hydrique (3 litres/ jour)



Crampe



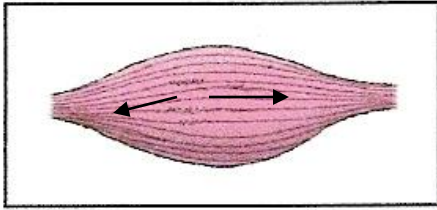
- Contraction interne, brutale, douloureuse et involontaire du muscle ;
- Due à l'incapacité du sang à pénétrer dans le muscle ;
- Survient subitement et s'accompagne d'une douleur importante pouvant entraîner une impotence momentanée ;
- Etirer progressivement et maintenir à la chaleur ;
- **Hydratation** (eau) et sel ;
- Se reposer, masser, s'étirer et s'hydrater +++.



Contracture



- Contraction exagérée d'une partie du muscle ;
- Douleur au cours de l'exercice, devenant incommodante à la fin de celui-ci ;
- Perception d'une zone gênante, un point dur se révèle à la palpation ;
- Due à la contracture réflexe visant à protéger un muscle ou à une fatigue importante ;
- Appliquer de la chaleur, se mettre au repos quelques jours.

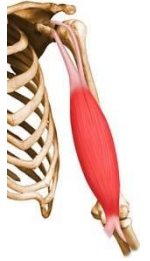


Elongation

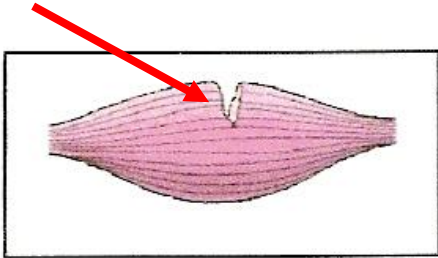


- C'est une micro déchirure musculaire ;
- Due à un mauvais échauffement ou à un effort violent trop rapide ;
- Sensation de piqûre et de douleur vive, l'impotence fonctionnelle est limitée et l'étirement est douloureux ;
- Intervient lors de l'exercice, elle disparaît au repos pour réapparaître à l'exercice suivant ;
- Demande un repos de plusieurs jours accompagné de soins médicaux ;
- Etirer quand la douleur a disparu = rééducation efficace

Contusion



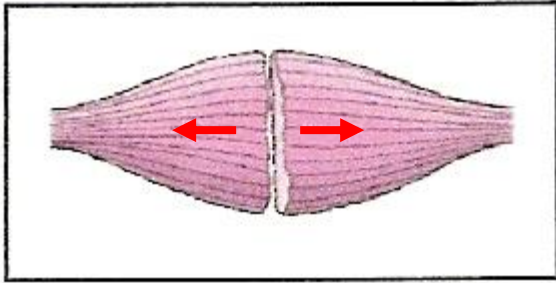
- Douleur vive au niveau d'un muscle ;
- Due à un choc direct ;
- Le muscle saigne, on peut voire apparaître un œdème suivant le traumatisme ;
- Glacer, repos complet, masser en lui appliquant de la chaleur et **ne pas étirer**
- Arrêt momentané voir complet de l'activité suivant le degré du traumatisme après consultation médicale.



Déchirure



- Déchirure de quelques fibres musculaires due à un effort intense et violent ou d'une agression externe ;
- Elle s'accompagne d'une douleur vive, d'une impotence fonctionnelle très importante ;
- Arrêt complet de l'activité, apparition d'un hématome ;
- Appliquer de la glace, compresser le muscle et surélever le membre ;
- Arrêt complet de l'activité accompagné de soins spécifiques.



Claquage



- Grave accident musculaire;
- Survient à la contraction brutale ou lors d'un choc violent ;
- La douleur est intense et l'impotence fonctionnelle est totale (la mobilisation du muscle est impossible). On voit apparaître un hématome important et un gonflement du segment de membre ;
- Nécessite l'application du froid, un arrêt de 1 à 2 mois, une immobilisation est parfois nécessaire et sera toujours suivie d'une rééducation professionnelle.



Avez vous des questions