

# Traumatologie sportive

## Nos conseils

### A SAVOIR

#### Protocole GREC :

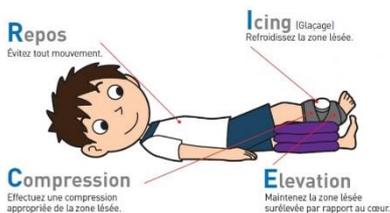
**G** comme glaçage : 20min  
3fois/ jours diminue la douleur

**R** comme repos : mise en décharge du membre

**E** comme élévation

**C** comme compression : bandage compressif par une bande cohésive

⇒ **Ne pas se lancer dans des strappings**, ils doivent être fait par des personnes habituées sinon risque de phlébites.



### @ Définition

La traumatologie du sport traite toutes les blessures dues à des chocs directs ou indirects dans la pratique d'une activité sportive.

### @ Pathologie articulaire :

#### Entorse

Une entorse est un étirement ou une déchirure d'un ou de plusieurs **ligaments** d'une articulation. Les ligaments sont les faisceaux de bandes de tissus fibreux, très résistants et peu extensibles, qui unissent les os entre eux. Ils donnent une stabilité aux articulations. La cheville est l'articulation la plus vulnérable à l'entorse. Les autres **articulations**, comme les **genoux**, les **coudes** et les **poignets**, peuvent aussi subir un étirement ligamentaire. Ce type d'entorse arrive surtout chez les sportifs.

La **douleur**, l'**enflure** et la difficulté à bouger l'articulation sont les principaux symptômes de l'entorse

#### Différents degrés :

**Entorse légère** : un étirement des ligaments, souvent appelé **foulure**. À ce stade, l'articulation est encore fonctionnelle ;

**Entorse modérée** : un étirement des ligaments accompagné d'une déchirure partielle ;

**Entorse grave** : une rupture complète du ou des ligaments. Il se peut aussi que le tendon se détache de l'os entraînant avec lui un petit morceau d'os.

#### Cause :

- Une flexion, une extension ou une torsion de l'articulation au-delà de son amplitude normale. Par exemple, se fouler la cheville en marchant sur une surface accidentée ;

- Une tension extrême sur une articulation. Par exemple, un joueur de football ou de basket-ball qui change brusquement de direction ;
- Un coup direct à une articulation ;
- Des entorses antérieures qui ont laissé un ligament affaibli.

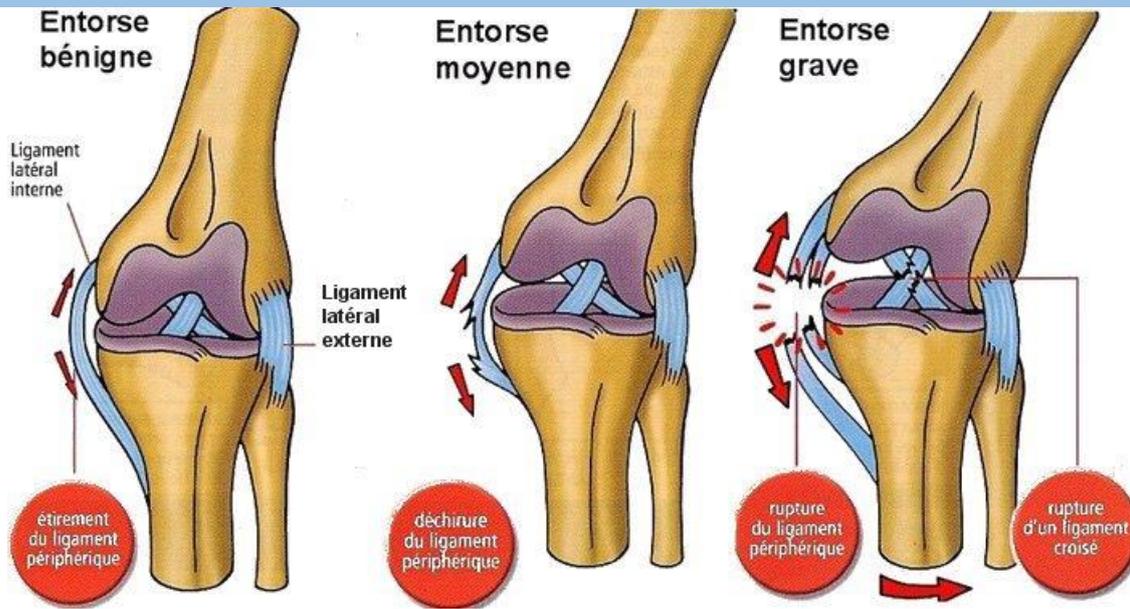
**Pierre-Henri GODFROY**

**137 rue de Courcelles 51100 Reims**

**Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88**

**Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h**

## Notre conseil :



## ⊗ Pathologie musculaire

Il en existe 2 types :

- Sans lésion anatomique : la contracture, la courbature et la crampe.

**Conseils :** Pratiquer de suite des étirements doux et progressifs du muscle contracté et douloureux.  
Application de chaud et massages doux (le froid n'est pas indiqué dans ce cas).

**Crampe :** c'est une contraction involontaire, brutale, intense et douloureuse d'un muscle.

Les causes : la réalisation d'un **effort inhabituel trop intense**, trop prolongé, dans des conditions de pratique inhabituelle surtout s'il fait chaud.

Une **mauvaise alimentation** et surtout hydratation qui conduit à l'épuisement du glycogène musculaire.

**Contracture :** contraction involontaire et inconsciente douloureuse et permanente localisée à un muscle sur tout ou partie de son trajet, ne cédant pas spontanément au repos

**Courbature :** généralisée à plusieurs groupes musculaires

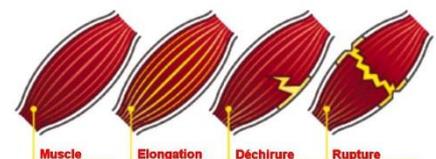
**Conseils :** échauffement avant et étirement après  
Récupération passive avec de la chaleur (poche de gel, crème chauffante, ...), en s'hydratant bien et en s'alimentant de façon équilibré.

- Avec lésions anatomiques : élongation, claquage

**Conseils :** arrêt de l'activité, mise en décharge du membre, froid (20min 3 fois/jours), contention et **surtout pas de massage !!**

**Elongation :** lésion de quelques myofibrilles qui se sont effilochées dus à une sollicitation excessive et brutale d'un muscle

**Claquage :** plus grave, déchirure des fibres musculaire, hématome et impotence fonctionnelle



**Pierre-Henri GODFROY**

137 rue de Courcelles 51100 Reims

Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88

Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h