



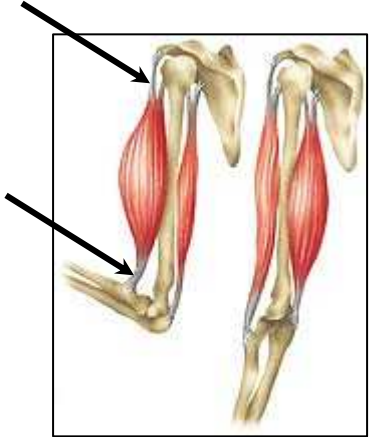
# LES ACCIDENTS DE SPORT



Laurent D pictures

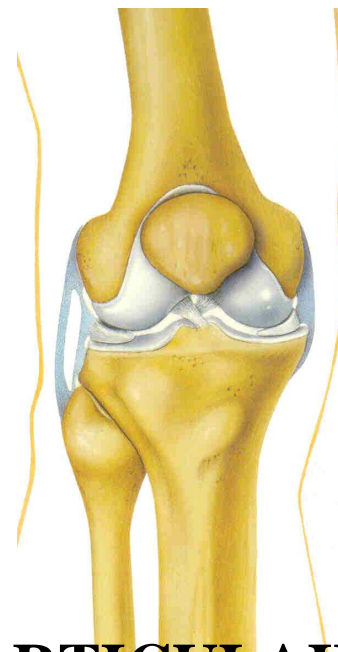


# LES ACCIDENTS DE SPORT



## TENDINEUX

- Tendinite
- Rupture tendineuse



## ARTICULAIRE

- Entorse
- Luxation
- trouble ligamentaire

- Crampes
- contracture
- Contusion
- Elongation
- Claquage
- Déchirure

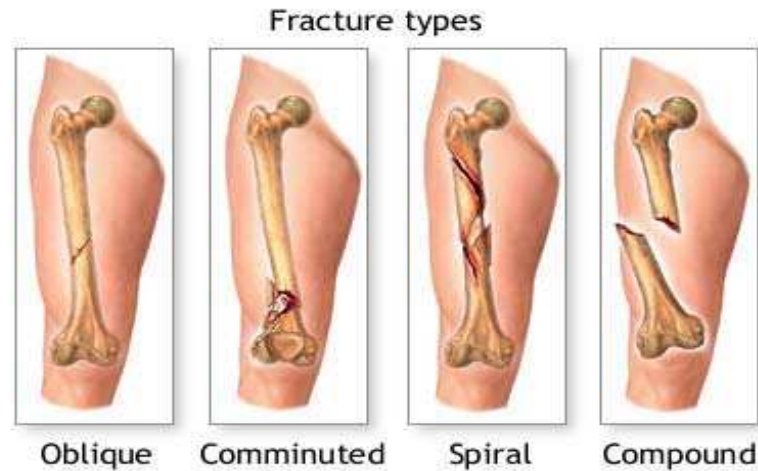


# Accident osseux

*Fracture*  
*fracture de fatigue*  
*Périostite*



# Fracture



ADAM.

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

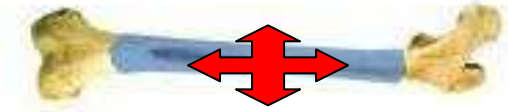
# Fracture de fatigue

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

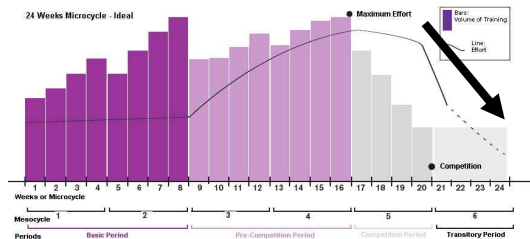


- Prendre garde au charges de travail trop importantes ou à la pratique du sport sur sols trop durs. Prendre une attention particulière aux chaussures de sport utilisées .

# 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 toutes activités sportive.

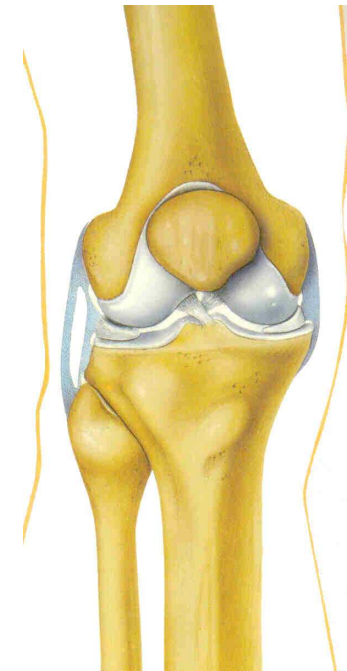
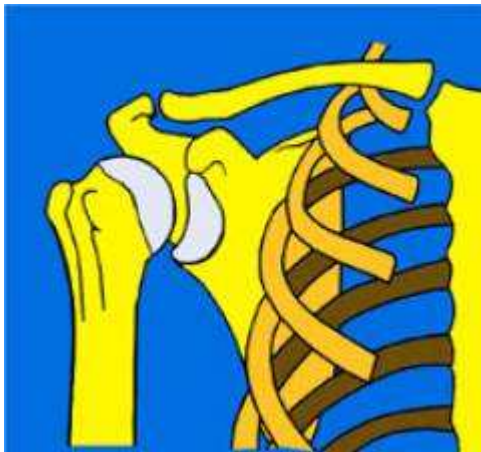


# Accident articulaire

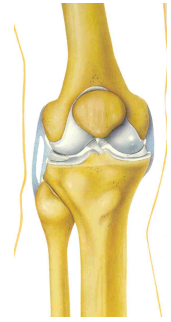
*Entorse*

*luxation*

*rupture ligamentaire*

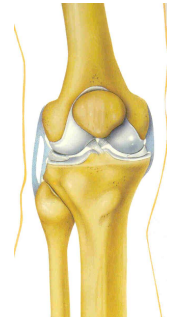


# Entorse

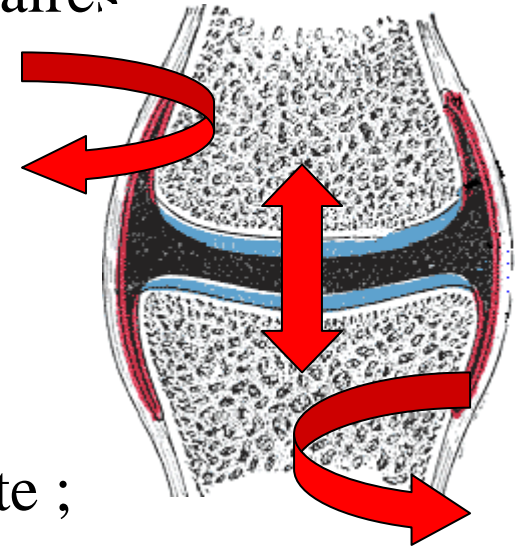


- Distention brutale d'une articulation sans déplacement permanent des surfaces articulaires avec distention ligamentaire
- Due à un manque e réponse des muscles périhérique. ( lors d'une réception, d'une course ou d'un choc ...etc)
- Nécessité d'un arrêt immédiat, glaçage, surélévation et bandage compressif.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

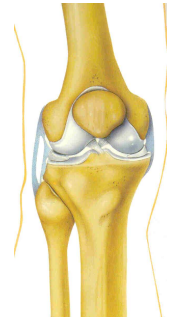
# Luxation



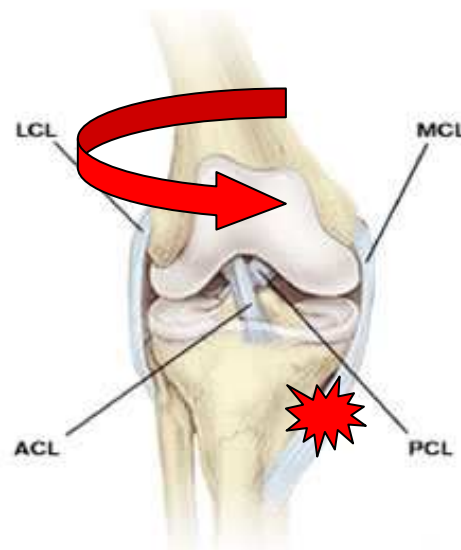
- Perte de contact totale des surfaces articulaires entre elles ;
- Due à un faux mouvement, ou a une sollicitation extérieur d'un membre ;
- Nécessité d'une immobilisation immédiate ;
- Oblige un arrêt plus ou moins long de l'activité, une rééducation sera prescrite et il y'aura un suivi du sportif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



# Rupture ligamentaire



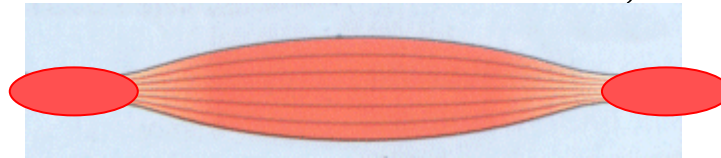
- Rupture du / des ligaments de l'articulation ;
- Lors de l'entorse grave ou luxation ;
- Le sujet sera suivi par un professionnel.



# 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.

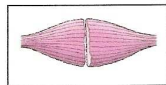
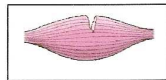
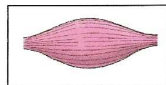
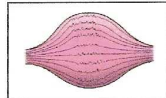
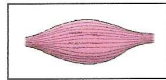
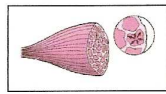
# Rupture tendineuse

- 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.

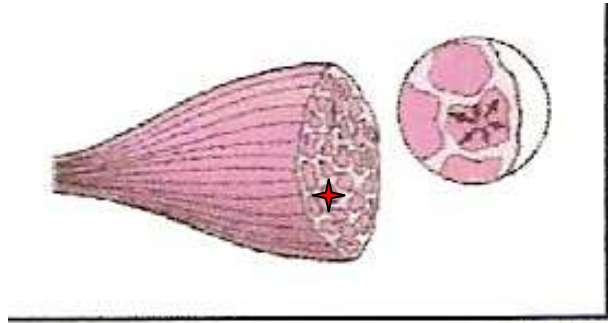


# Accident musculaire

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

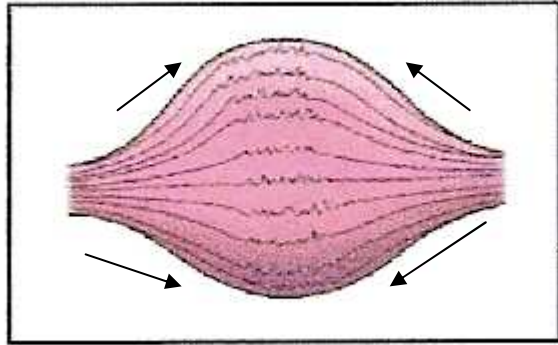


**7 stades**



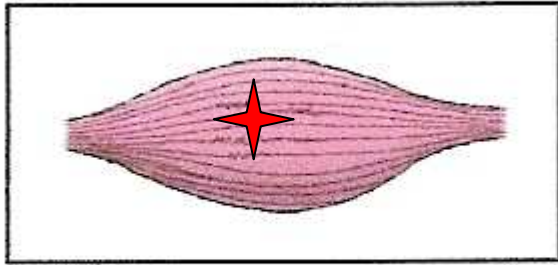
# Courbature

- 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 en déclive et une alimentation hyper hydrique. (3 litres/ jours)



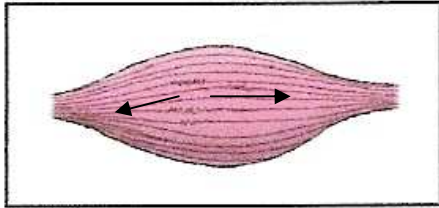
# Crampes

- Contaction 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

- Contarction 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 et avoir recours à un kinésithérapeute.



# Elongation

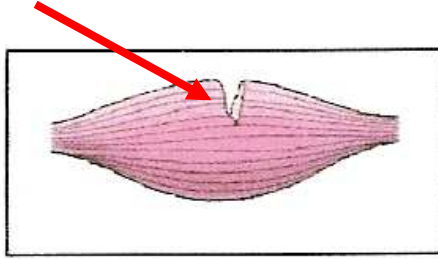


- C'est une micro déchirure musculaire ;
- Due à un mauvais échauffement ou à un effort violent trop rapide ;
- Sensation de piqûre et douleur vive mentale, l'impotence fonctionnelle est limitée et l'étirement est douloureux ;
- Intervient lors de l'exercice, elle disparaît au repos pour réapparaître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



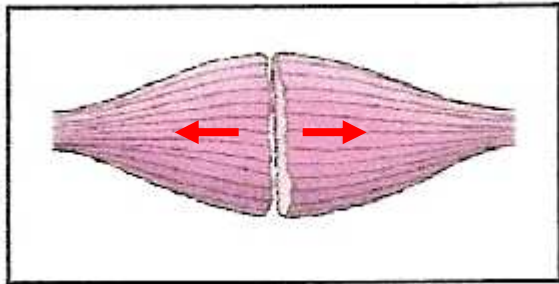
# Contusion

- 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 momentanée voir complet de l'activité suivant le degré du traumatisme après consultation médicale.



# Claquage

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



# Déchirure

- Accident musculaire le plus grave, c'est la rupture complète d'un faisceau musculaire ;
- Survient à la contraction brutale ou lors d'un choc violent ;
- La douleur est syncopale et l'impotence fonctionnelle est totale (la mobilisation du muscle est impossible). On voit apparaître un hématôme 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 suivi d'une rééducation professionnelle.