

Module : BLESSURES SPORTIVES ET PREMIERS SOINS

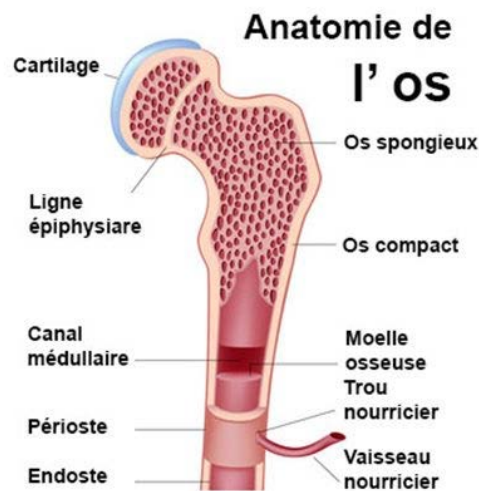
## Cours 2

## Chapitre I : Blessures (Traumatismes) Sportives :

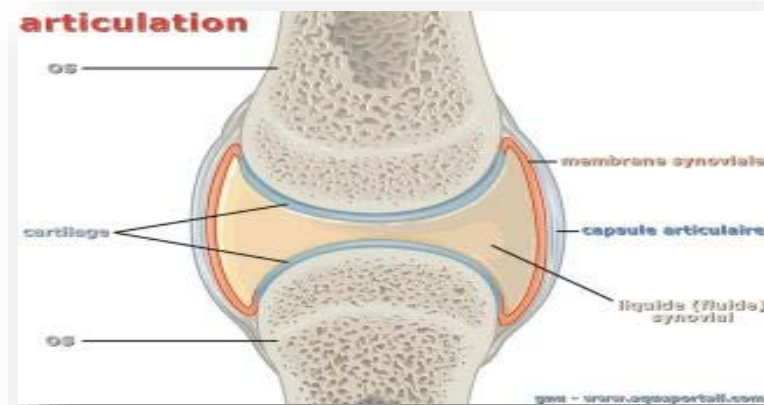
### I-Quelques rappels anatomiques sur la structure de l'appareil locomoteur :

L'appareil locomoteur de l'homme se compose, un peu à l'instar d'un puzzle, de plusieurs parties : des os, des articulations, des ligaments, des cartilages, des ménisques, des bourses séreuses, des muscles et des tendons.

- A- **Les os** : structure rigide, fortement minéralisée, constituant le squelette de l'homme et des vertébrés. (Outre son rôle de soutien, l'os représente l'essentiel des réserves de l'organisme en calcium.)

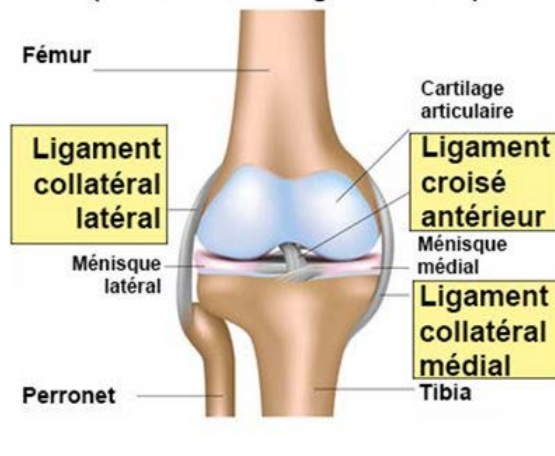


- B- Les articulations** : En anatomie, une articulation est une jonction entre deux os et/ou du cartilage ; elle désigne également l'ensemble des tissus maintenant cette jonction. Une articulation est une connexion discontinue entre deux os avec laquelle le mouvement est possible.

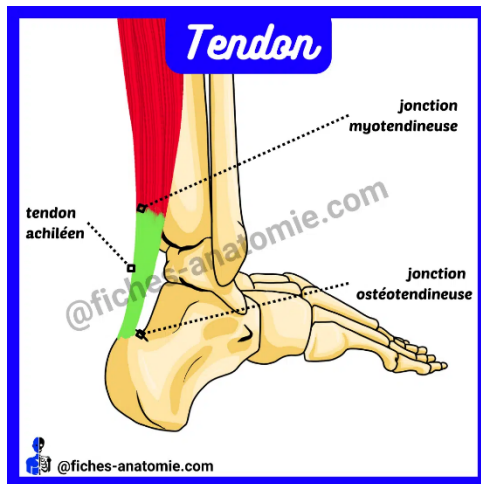


**C- Les ligaments** Les ligaments sont des tissus fibreux extrêmement résistants, très souples latéralement, peu élastiques, et très puissants longitudinalement. Les contraintes qu'ils subissent sont très importantes.

### Articulation du genou (vue de face du genou droit)



**D- Les tendons** : Tissu fibreux par l'intermédiaire duquel un muscle s'attache à un os.



La différence entre un ligament et un tendon

#### Ligament:

Le ligament assure la réunion de deux os formant une articulation ou sert à joindre les organes entre eux. Il n'a pas la capacité de se contracter. Son rôle est plutôt de limiter les mouvements excessifs d'une articulation, afin de la stabiliser et d'éviter les blessures. Parfois, un mouvement peut amener le ligament à s'étirer de façon excessive. Par exemple, un joueur de soccer qui fait un changement de direction brusque avec le pied fixé au sol peut provoquer une entorse ou une déchirure du ligament croisé antérieur du genou. Lorsqu'un ligament s'étire, il n'a pas la capacité de revenir à sa longueur initiale. Ceci peut alors causer une hypermobilité articulaire. Si le ligament n'est déchiré que partiellement, la cicatrisation se fera habituellement de façon naturelle, mais s'il est déchiré totalement, une intervention chirurgicale est parfois nécessaire pour le réparer.

## Tendon

Le tendon possède lui aussi une forte résistance en raison des fibres de collagène qui le composent. Le tendon relie un muscle à un ou des os. Il a ainsi pour rôle de transmettre la force générée par les muscles jusqu'aux os afin de créer le mouvement voulu. En effet, lorsque le muscle se contracte, il tire sur le tendon qui lui tire à son tour sur l'os sur lequel il est attaché, ce qui crée un mouvement.

Les tendons, tout comme les ligaments, peuvent être soumis à des stress tels que des travaux répétitifs, des traumatismes directs, des efforts ou des étirements excessifs. Tout ceci peut causer différentes pathologies (tendinose, rupture tendineuse, ténosynovite, etc) qui peuvent affecter la fonction de génération de force et de création de mouvement du tendon.

**Les muscles** : un muscle est un organe formé de fibres contractiles (fibres musculaires). Les muscles peuvent soit être liés au squelette (les muscles squelettiques) soit faire partie de la structure d'organes ou d'appareils (les muscles viscérales). Le corps humain compte environ 650 muscles de plusieurs types.

