

Module : BLESSURES SPORTIVES ET PREMIERS SOINS

## Cours 3

## Définition Blessure

Nom féminin

1. Lésion produite en un point quelconque du corps par un choc, un coup, une arme ou un corps dur quelconque.

## 2- Les blessures sportives :

La blessure est définie comme étant « une plainte physique, causée par un transfert d'énergie excédant la capacité à maintenir l'intégrité physique et fonctionnelle du corps. Cette plainte ayant eu lieu au cours d'une rencontre ou d'un entraînement sportif.

Se mettre d'accord sur une définition de la blessure universellement acceptable dans le monde du sport est une étape importante. Elle représente un défi dans la mesure où une blessure donnée dans un sport ne peut être considérée de la même manière dans un autre sport. La nécessité d'un accord sur une définition universelle dans l'épidémiologie des blessures sportives est essentielle pour obtenir des données fiables et des résultats comparables. Le manque de consensus dans les études épidémiologiques sur la blessure dans le sport est essentiellement dû aux nombreuses variations dans la conception et dans les différentes méthodes de recueil des informations.

## Sévérité

Définir la sévérité (ou la gravité) de la blessure permet d'apprécier les paramètres nécessaires pour la prévention de la blessure. La sévérité est également importante pour faire remonter les blessures graves en priorité (Willem van Mechelen, 1997). Van Mechelen et al., recommandent de décrire la gravité de la blessure en se basant sur 6 critères tous étroitement liés : (i) la nature de la blessure, (ii) la durée et la nature du traitement, (iii) le temps perdu à l'entraînement et en compétition, (iv) le temps perdu au travail, (v) les séquelles et (vi) les coûts de la prise en charge (Willem van Mechelen et al., 1992).

Le NAIRS (Système national de déclaration des blessures et des maladies sportives) définit la gravité des blessures sur la base de la durée de temps perdu à la participation sportive (entraînement et compétition) (Clarke, 1975):

- Blessure mineure : arrêt < 1 semaine
- Blessure modérée : arrêt de 1 à 3 semaine(s)
- Blessure grave : arrêt > 3 semaines

Type de blessure	Pluim (2009), Fuller (2007, 2006)	Hagglund, (2003)	Heil (1993)
Blessure superficielle	Entre 0 et 1 jour	-	-
Blessure légère	Entre 2 et 3 jours	entre 1 et 3 jours	-
Blessure mineure	4 à 7 jours	de 4 à 7 jours	Traitement sans interruption de pratique
Blessure modérée	8 à 28 jours	de 8 à 28 jours	Pratique sportive limitée
Blessure majeure ou sévère	> 28 jours	> 28 jours	Période d'inactivité longue, souvent est liée à une intervention chirurgicale et une hospitalisation
Blessure handicapante	Fin de carrière	Pas d'équivalent	Ne permet pas à l'athlète de retrouver le niveau de performance d'avant la blessure.
Blessure catastrophique	Fin de carrière mais non fatale	Pas d'équivalent	Handicap fonctionnel permanent (Boden, Tacchetti, Cantu, Knowles, & Mueller, 2007)

**Table : Définitions de la sévérité de la blessure**

### Qu'est-ce qu'un facteur de risque de blessure sportive ?

Un facteur de risque de blessure sportive peut se définir comme « toute caractéristique ou exposition qui augmente la probabilité de subir une blessure liée à la pratique d'un sport ». En d'autres termes, ce sont tous les éléments qui vont favoriser le développement d'une blessure. Par exemple, le manque d'échauffement avant un effort explosif est un facteur de risque de blessure, car débiter une telle activité sans s'échauffer correctement augmente fortement la probabilité de se blesser. Connaître ces facteurs de risque représente une étape essentielle pour tout entraîneur qui souhaite écarter son sportif des blessures en agissant activement dans et en dehors de l'entraînement. Comment classe-t-on les différents facteurs de risque de blessure sportive ?

Généralement, les facteurs de risque sont classés en deux grandes catégories : • **Les facteurs**

**intrinsèques** : ce sont les facteurs qui relèvent directement d'une caractéristique individuelle du

sportif, comme par exemple la force ou la souplesse • **Les facteurs extrinsèques** : ce sont les facteurs qui trouvent leur origine « en dehors » de l'athlète et qui dépendent donc de l'environnement dans lequel celui-ci évolue, comme par exemple l'équipement ou les conditions météorologiques. Il est rare qu'une blessure sportive (excepté les accidents) ne soit la conséquence que d'un seul facteur. La combinaison des facteurs intrinsèques et extrinsèques va donc prédisposer de manière plus ou moins importante l'athlète vis-à-vis d'une blessure. Un événement incitateur (un sprint, une réception de saut, un contact avec un adversaire, ...) pourra alors, le cas échéant, déclencher une blessure.

Certains facteurs de risque (intrinsèques ou extrinsèques) peuvent être modifiés (la force, l'équilibre, l'équipement,...), tandis que d'autres ne peuvent l'être (l'âge, les conditions météorologiques,...). C'est pourquoi il est de coutume de classer ces facteurs de risque en facteurs modifiables ou non-modifiables. Même si, par définition, il ne sera pas possible d'agir sur les facteurs non-modifiables, il est tout de même essentiel de connaître ces derniers, car un sportif qui les cumulera présentera un risque supérieur de blessure, et aura donc besoin d'une correction plus importante des facteurs de risque modifiables

. Quels sont les différents facteurs de risque de blessure sportive ?

Le tableau 1 reprend ces principaux facteurs de risque, qui seront décrits dans les pages suivantes.

	Intrinsèques	Extrinsèques
<b>Modifiables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technique / gestuelle sportive</li> <li>• Force musculaire</li> <li>• Souplesse</li> <li>• Endurance cardiorespiratoire</li> <li>• Équilibre et contrôle neuromusculaire</li> <li>• Facteurs psychosociaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Echauffement</li> <li>• Charge d'entraînement</li> <li>• Équipement</li> <li>• Niveau de formation des entraîneurs</li> <li>• Prise de médicaments ou produits dopants</li> <li>• Temps de jeu</li> </ul>
<b>Non-modifiables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Âge</li> <li>• Blessure antérieure</li> <li>• Sexe</li> <li>• Laxité ligamentaire</li> <li>• Troubles de la statique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Type de sport</li> <li>• Contexte sportif</li> <li>• Règlement sportif</li> <li>• Surface de jeu</li> <li>• Conditions météorologiques</li> <li>• Niveau de jeu</li> <li>• Position dans le jeu</li> <li>• Moment de la saison sportive</li> </ul>

