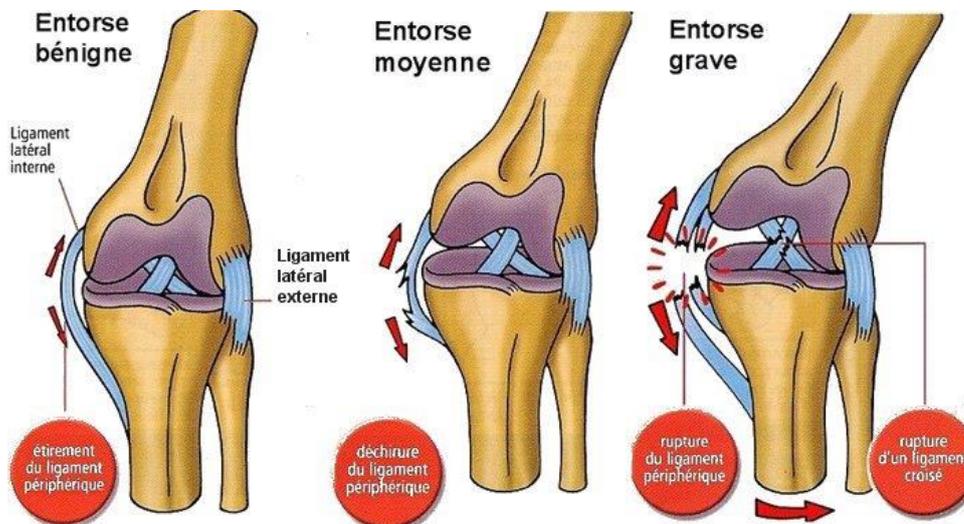


-ACCIDENTS ARTICULAIRES

1- Entorse : L'entorse est un traumatisme des ligaments qui soutiennent une articulation, provoqué par un mouvement brusque et violent, accompagné d'une torsion. **L'entorse bénigne** est un simple étirement des ligaments, également appelé foulure. Lors d'une **entorse moyenne**, les ligaments sont distendus et une partie de ceux-ci peut être rompue. Dans le cas d'une **entorse grave**, le ligament est entièrement rompu et des arrachements osseux peuvent s'être produits. Dans certains cas, la rupture des ligaments rend l'articulation instable et il est impossible de s'en servir.

Une entorse peut parfois s'accompagner du déboîtement de l'articulation (**luxation**) ou d'une fracture.



Symptômes :

Lors d'entorse bénigne :

- une douleur immédiate, qui peut disparaître rapidement mais revenir de manière lancinante au bout de quelques heures.
- L'articulation gonfle modérément.
- Pas d'ecchymose

Lors d'une entorse moyenne:

- Une douleur plus importante que dans le cas d'une entorse bénigne.
- Le gonflement survient rapidement .
- Un bleu peut apparaître en quelques heures.

Dans le cas d'une entorse grave :

- La douleur peut être permanente .
- Le gonflement immédiat.

-Un bleu apparaît rapidement.

- Gestes à faire :

Immédiatement après le traumatisme, il faut mettre l'articulation au repos (s'asseoir si c'est la cheville ou le genou qui est touché)

-Surélever, compresser avec une bande élastique et y appliquer une poche de glace. **Ces premiers soins ont pour objectif de réduire la douleur, minimiser le gonflement et réduire l'éventuel hématome.** Cette prise en charge est également connue sous le nom de protocole **RICE** qui signifie : **Rest (repos), Ice (glaçage), Compression, Elévation.**

Si la douleur disparaît rapidement et que l'articulation est mobile, une mise au repos **de quatre ou cinq jours peut suffire.**

-Une attelle peut aider à la maintenir au repos.

Si la douleur est vive et persistante, qu'il n'est plus possible d'utiliser le membre touché, que l'hématome est important ou que l'articulation a du jeu, il **faut consulter rapidement un médecin.** Ce dernier prescrira si besoin une radiographie pour évaluer l'état du ligament et éventuellement déceler une fracture qui peut accompagner l'entorse.

Le geste à éviter : ☒ Appliquer de la chaleur ; ☒ Prendre de l'alcool à 90° pour réaliser le pansement alcoolisé.

Traitement

En l'absence de fracture, le traitement comprend :

- le strapping (pansement qui immobilise l'articulation) ou l'utilisation d'une orthèse qui immobilise ou réduit le mouvement de l'articulation,
- l'usage d'attelle ou de béquille pour soulager une entorse sur un membre inférieur,
- la prise d'anti-douleurs et d'anti-inflammatoires,
- pour les entorses graves, la chirurgie et l'immobilisation à l'aide d'un plâtre peuvent être nécessaires.

2-Luxation : est une blessure articulaire qui peut entraîner une séparation complète ou partielle des os qui forment une articulation. Les médecins définissent une luxation comme une séparation complète des os qui forment une articulation, tandis qu'une subluxation correspond à un décalage partiel des os. Les luxations peuvent survenir dans de nombreuses articulations du corps, telles que les épaules, les coudes, les hanches, les genoux et les chevilles.

En cas de luxations, le déplacement des os peut être évident. L'articulation peut sembler difforme ou tordue. Un os peut être anormalement saillant et exercer une pression sur la peau, qui se tend.



Symptômes :

- Douleur
- Gonflement
- Incapacité à utiliser la partie affectée normalement
- Ecchymose ou coloration
- Éventuellement, perte de sensation (engourdissement ou sensations anormales)

La zone de la luxation fait mal, tout spécialement lorsque les personnes essaient de s'appuyer sur la partie lésée ou de l'utiliser. Elle est sensible au toucher.

Le plus souvent, le membre touché (tel que le bras, la jambe, la main, le doigt ou l'orteil) ne peut pas être mobilisé normalement.

Des ecchymoses peuvent apparaître autour de l'articulation luxée. Elles apparaissent lorsqu'un saignement survient sous la peau. Au début, la couleur d'une ecchymose est pourpre noirâtre, puis elle vire lentement au vert et au jaune sur plusieurs jours, à mesure que le sang est métabolisé et résorbé par l'organisme.

Comme le mouvement de la partie affectée est très douloureux, certaines personnes ne souhaitent pas ou ne peuvent pas la mobiliser. Si les personnes (telles que les jeunes enfants ou les personnes plus âgées) ne peuvent pas parler, le refus de bouger une partie du corps peut constituer l'unique signe d'une luxation.

Le geste immédiat :

- Ne pas toucher sauf en ce qui concerne le doigt et s'il existe sur les lieux une personne ayant une grande habitude de ce genre de traumatisme (médecin, kinésithérapeute, entraîneur expérimenté)

- Pour toutes les autres luxations ne pas tenter de réduire le déboîté (risque de fracture arrachement, de lésions nerveuses).

- Conditionner le sportif (l'allonger, le couvrir, appliquer de la glace) ; ☑ Laisser le sportif à jeun ; ☑ Appeler les secours.

Traitement :

- Traitement de toute complication grave

- Traitement de la douleur (La douleur est traitée, généralement avec des [antalgiques opioïdes](#) et/ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens)
- Protection, repos, glace, compression et élévation (PRICE)
- Réalignement (réduction) des parties qui sont déplacées
- Immobilisation, généralement avec une attelle ou un plâtre
- Parfois, chirurgie.

3-Ruptures ligamentaires

Blessures les plus fréquentes

Les lésions peuvent affecter trois ligaments différents.

-**La déchirure du ligament externe** dite aussi rupture du ligament externe. Le traumatisme en supination est la cause la plus fréquente de déchirure du ligament. Elle survient lors d'un faux mouvement en direction du bord extérieur du pied.

-**La rupture du ligament interne** - le traumatisme en pronation - est beaucoup plus rare. Cette blessure est provoquée par un faux mouvement en direction du bord interne du pied.

-**Les ligaments croisés** sont 2 ligaments qui se trouvent dans le genou. Le premier est appelé le ligament croisé antérieur et le second le ligament croisé postérieur. Ils sont nommés ainsi parce qu'ils se croisent au centre du genou. Leur rôle est de stabiliser le genou. Ils empêchent les os du genou de glisser d'avant en arrière et ils permettent également de contrôler les torsions du genou afin d'éviter qu'il se torde.

Symptômes

- L'enflure, l'épanchement sanguin et les douleurs au site affecté.

Ces symptômes de rupture de ligament surviennent immédiatement.

Il faut alors contrôler la mobilité de l'articulation, car un froissement peut présenter des symptômes similaires. Si l'articulation est instable et si le blessé n'est pas sûr de pouvoir la mobiliser, il est recommandé de consulter immédiatement un médecin.

Causes

Si elle concerne surtout la cheville, elle peut également toucher le genou, le poignet ou le coude. "Un traumatisme (coup), un mouvement involontaire (pied tordu en descendant d'un trottoir, un genou tordu lors d'une chute ou des doigts retourné en réceptionnant un ballon par exemple) ou trop brusque sont souvent à l'origine d'une déchirure ligamentaire.

Certains facteurs favorisent ce type de lésions :

Un mauvais échauffement

Une fatigue musculaire

Un matériel inadapté

Un terrain accidenté

Une déshydratation

Une prédisposition génétique

Traitement

-La mise au repos et l'application de glace sont les premières mesures à prendre. - Parfois, une attelle ou une contention souple (strapping, chevillée souple ...) est mise en

Place pour maintenir l'articulation et éviter les mauvais placements.

-La prise d'anti-inflammatoires et d'antalgiques permettent de réduire l'inflammation et de soulager les douleurs.

-Des séances de rééducation avec un kinésithérapeute sont ensuite prescrites pour retrouver de la mobilité.

La rééducation précoce ne permet pas de soulager la douleur". Lorsque la rupture ligamentaire est totale il est nécessaire d'opérer : l'intervention consiste à réunir les deux parties du ligament rompu. L'articulation est ensuite immobilisée durant quelques semaines. Des séances de rééducation sont ensuite prescrites.

ACCIDENTS DES TENDONS

Définition Tendinopathie : surmenage mécanique entraînant une altération structurelle d'origine micro-traumatique ou inflammatoire d'un tendon

Stades (Blazina)

Stade 1 : douleur survenant après l'effort sans répercussion sur l'activité sportive.

Stade 2 : douleur en début d'activité disparaissant après échauffement et réapparaissant après l'exercice.

Stade 3 : douleur pendant et après l'activité avec altération progressive des performances sportives (repos +++).

Stade 4 : douleur permanente, risque maximal de rupture tendineuse

Facteurs prédisposant

- Age.
- Altération de l'état général.
- Echauffement insuffisant.
- Variation importante et inhabituelle en intensité, en durée, ou en qualité d'un effort (microtraumatismes).

Troubles de l'axe (anomalies statiques ou posturales).

- Manque de souplesse.
- Déséquilibre musculaire agoniste/antagoniste.
- Technopathies (anomalies dynamiques et gestuelles)
- . • Matériel inadapté (chaussures, raquette, vélo...).
- Sous hydratation (l'élimination des déchets drainés par les liquides corporels (sang), serait perturbée formant des dépôts sur les tendons qui se solidifient et se cristallisent
- . • Mauvaise hygiène de vie (alcool, manque de sommeil). • Troubles dentaires (foyer infectieux à distance).

Traitement ?

Physiothérapie associée

- Les ondes de choc radiales
- La cryothérapie
- Les Ultrasons
- Traitements locaux anti-inflammatoire
- Massages transverses profonds (MTP) glaçon.