

PREVENTION DES BLESSURES CHEZ LE SPORTIF



Dr Frédéric MATON



SUIVI MEDICAL

SE CONNAÎTRE !

**MODE
D'ENTRAINEMENT**

EQUIPEMENT

**FACTEURS
ENVIRONNEMENTAUX**

ETIREMENTS

**REGLES
DIETETIQUES**

Visite d'aptitude: Quel intérêt?

SUIVI MEDICAL

Objectif:

- Ne pas nuire à sa santé !
- vérifier l'absence de contre-indication d'ordre médical

Appréciation de l'aptitude:

- cardiovasculaire, pulmonaire
- ostéoarticulaire
- à l'effort: test d'évaluation

Visite d'aptitude: Quel intérêt?

SUIVI MEDICAL

Orientation sportive adéquate

en fonction:

- des souhaits du sportif
- des « fragilités »
- des antécédents médicaux



Suivi médical régulier

SUIVI MEDICAL

Vérifier la bonne tolérance de l'entraînement

Diagnostic précoce des blessures

↳ meilleure prise en charge

Réalisé par qui ?

- tout médecin
- médecins du sport
- médecin orienté vers la discipline pratiquée



SE CONNAÎTRE !

Connaître son niveau sportif

... et adapter sa
pratique

Connaître ses limites

... et ne pas les franchir

Se fixer des objectifs « réalistes »



SE CONNAÎTRE !

Comment ?

■ test d'évaluation



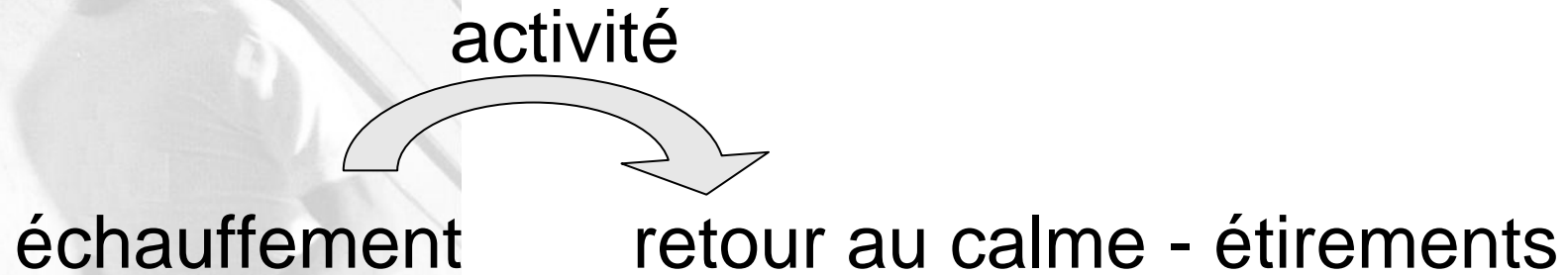
■ par habitude



Mode et rythme

MODE D'ENTRAINEMENT

Modes d'entraînement



Rythme de pratique

- activité régulière
- reprise progressive
- excessive: danger!
- problème:
 - sport d'hiver
 - calendrier sportif



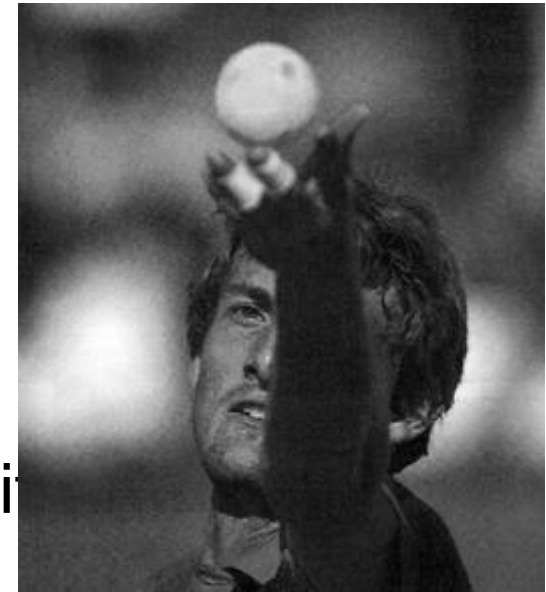
Préparation technique

MODE D'ENTRAINEMENT

Correction des postures

Attitude vicieuse

Apprentissage, précision geste sportif



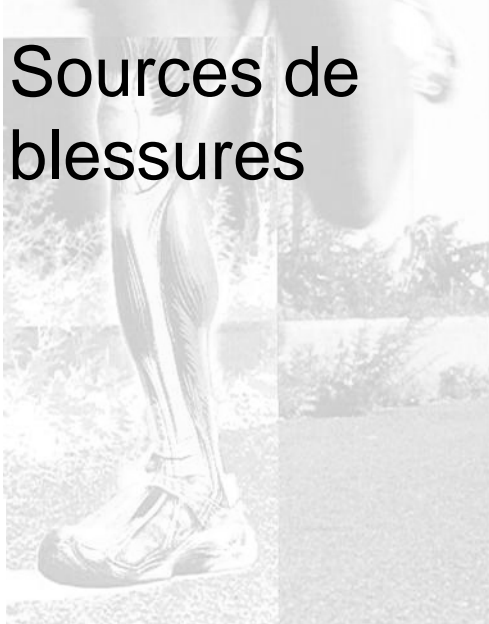
Facteurs Climatiques Froids FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Froid

Adaptation au froid ⇐ limiter les pertes de chaleur



Sources de blessures



- peau: 1^{ère} protection (↘ apport sang)
- effets musculaires: frisson
- effets cardiovasculaires
- à l'effort
 - effet + : ↗
 - chaleur
 - transpiration ↗ pertes chaleur
- fonction respiratoire
- effets musculaires
 - diffic. d'échauffement
 - fatigue, contracture, engourdissement
- dépense énergétique supérieure

Facteurs Climatiques **FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX**

Chaleur

Adaptation à la chaleur

- peau: transpiration ⇨ évaporation
- déshydratation : eau et électrolytes
- effets cardiovasculaires à l'effort
 - cardiovasculaires
 - déshydratation

Sources de blessures

- effets musculaires: déshydratation
 - crampes, épuisement précoce
 - déchirure ...
- dépense énergétique supérieure
- cas extrême: coup de chaleur

Facteurs de terrain FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Terrain souple

- Effet «d'amortissement» des chocs
- Préférer piste ou terrain souple



Tenue sportive adaptée

EQUIPEMENT

Chaussures

- Adaptées à l'effort
- « à chaque sport , sa chaussure »



Tenue sportive adaptée

EQUIPEMENT

Tenue vestimentaire

Adaptées à l'effort et à l'ambiance climatique

Vêtement respirant

Intérêt des vêtements isolants (type *Kway*) ?



Dangers: déshydratation, coup de chaleur, refroidissement

... source de blessures musculaires



Protections

Casque, genouillères, coudières
cyclisme, roller, ski ..

- Se protéger des chutes
- Se protéger des autres !
... environnements dangereux

EQUIPEMENT



Quelles actions ?

Sur quoi agissent les étirements ?

**muscles tendons
articulations**

Perception
coordination
souplesse

vaisseaux

circulation
améliorée

hormones

Relaxation

aponévrose

souplesse

psychologie

Relaxation
Bien être

ETIREMENTS



Bienfaits des étirements

- Gain :
 - Souplesse
 - mobilité articulaire
 - coordination
 - amplitude des mouv^{nts}
- Libération des pressions dues à l'effort
- Correction anomalies de postures
... source d'attitudes
vicieuses
- Effets bénéfiques sur la récupération

ETIREMENTS

→ ↘ risque

→ blessure



Rôle préventif important

ETIREMENTS



- contre les problèmes musculaires (claquages)
- contre les problèmes tendineux (tendinites)
- contre les problèmes articulaires
- contre les problèmes de posture

Hydratation

REGLES DIETETIQUES

Principe :

Éviter toute déshydratation,
même légère ...

... source de

blessures



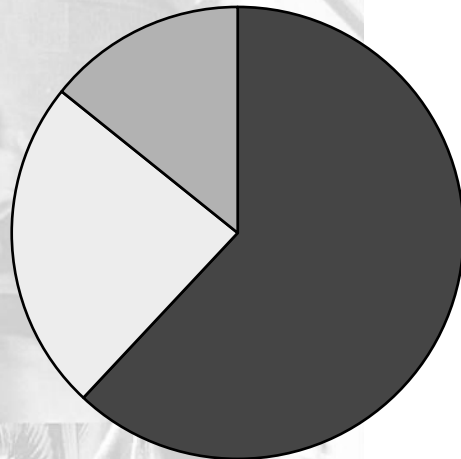
Quelques conseils:

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire
- Petites quantités à intervalles réguliers
- Boire avant l'échauffement
- Boisson de récupération

Équilibre Alimentaire

REGLES DIETETIQUES

Respect d'un équilibre alimentaire ...
... pour un bon fonctionnement musculaire !



| | |
|------------|-----------|
| Glucides : | 60 à 65 % |
| Lipides : | 20 à 25% |
| Protides: | 15 % |



Adaptations Alimentaires

Attention aux carences!

Fer, Mg^{2+} , Protéines, NaCl

Attention aux régimes ...

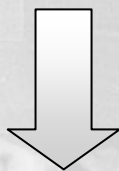


REGLES DIETETIQUES



CONCLUSION

Sport
Activité de détente



Éviter les blessures passe



**une attitude préventive
pluridisciplinaire**

QUESTIONS



PLUS D 'INFORMATIONS ...

Le site Internet de l'irbms est à votre service.

www.medecinedusport.fr

