

FICHE PRATIQUE N° 5

Conduite à tenir face à une blessure

SOMMAIRE



- ▶ Introduction
- ▶ Quel type de blessures ?
- ▶ Quels soins apportés ?

INTRODUCTION



Parmi les grandes victoires et défaites dans le sport, il y en a beaucoup qui se jouent dans la lutte contre la blessure. Une blessure fait plus que restreindre les capacités physiques du sportif, elle fait souffrir et signifie surtout un risque de déséquilibre émotionnel pour l'individu. L'entraîneur qui voudrait accompagner au mieux ces athlètes blessés, devrait connaître tant les facteurs biologiques que psychologiques de la blessure. En effet, même si la pratique d'une activité sportive présente bien des effets positifs sur la santé, malheureusement, les sollicitations considérables que subit l'organisme, quel que soit le niveau de pratique, mais particulièrement importantes dans le sport de compétition, s'accompagnent quelques fois de traumatismes corporels. Il est alors important de réagir correctement en fonction de la situation, et le cas échéant, de pratiquer les premiers soins, afin de permettre au sportif de se rétablir le plus rapidement possible sans risquer d'aggravation.

QUEL TYPE DE BLESSURES ?



Il existe deux grandes catégories de traumatismes. La première catégorie regroupe l'ensemble des lésions musculaires, alors que la seconde concerne les blessures articulaires et osseuses.

- **Que faire en cas de blessure musculaire ?**

- **Cause**



Les blessures musculaires trouvent leur origine soit de l'intervention d'un agent extérieur, soit d'un mauvais fonctionnement interne (voir fiche sur les traumatismes musculaires).

En fonction de la gravité de la lésion, il faudra adopter diverses attitudes.

- Il est donc important d'être capable d'établir un diagnostic relativement sûr. En cas de doute, il est impératif d'imposer l'arrêt total de toute activité et surtout de ne rien faire au niveau de la blessure, afin de ne pas l'aggraver. Dans tous les cas, un avis médical sera nécessaire, pour confirmer le diagnostic et éventuellement apporter un traitement thérapeutique.
- **La crampe**
Contraction involontaire et douloureuse d'un muscle, la crampe survient souvent pendant ou après un effort particulièrement épuisant. Celle-ci cède à l'étirement direct du muscle. De plus, la déshydratation et ses conséquences sont souvent à l'origine de l'apparition de la crampe. Il est donc important de consommer une boisson énergétique après avoir étiré le muscle. L'activité peut reprendre si l'intensité est modérée mais la crampe peut revenir. Il faudra alors arrêter et permettre à l'organisme de récupérer.
- **Le point musculaire**
Une douleur apparaît durant l'effort, dans le corps du muscle. S'il y a une douleur, c'est que quelque chose ne va pas, il est donc préférable d'arrêter l'exercice. Dans le cas contraire, la blessure ne peut que s'amplifier... et l'interruption d'entraînement n'en sera que plus longue !

a) Si la douleur est brutale et vive, il s'agit d'une déchirure du muscle. Bien qu'il y ait 4 stades différents en fonction de la gravité de la lésion (élongation, claquage, déchirure et rupture), la conduite à tenir est toujours la même :

- arrêt total de toute activité et mise en décharge immédiate,
- application de glace pendant 15 à 20 minutes (en prenant soin de placer un tissu entre la peau et la glace pour ne pas provoquer de brûlure). Cette opération sera à renouveler toutes les 3 heures environ pendant les 72 premières heures qui suivent l'accident musculaire,
- mise en place d'une contention (bandage serré) afin de limiter le saignement,
- examen médical d'urgence.

On veillera à ne surtout pas étirer ni même masser le muscle douloureux, cela ne fera qu'aggraver la blessure !

b) Si la douleur arrive progressivement, qu'elle n'empêche pas la pratique sportive et que la douleur ne se fait pas ressentir à l'arrêt de l'effort, il s'agit probablement d'une contracture. A la palpation, le muscle présente des zones contractées très précises, douloureuses, faisant penser à des cordes. Il faut alors mettre de la chaleur et masser le muscle. Cependant, comme nous venons de le voir, ce traitement est particulièrement nocif en cas de lésion musculaire. Il convient donc d'être certain du diagnostic afin de ne pas commettre d'erreur.

En cas de doute, il est préférable de ne rien faire et d'attendre un avis médical.

c) En ce qui concerne les blessures occasionnées par un agent extérieur (une béquille par exemple), il est recommandé d'appliquer du froid sur la zone considérée. Si la contusion n'est pas grave, l'activité pourra reprendre normalement. Dans le cas contraire, il faudra stopper l'activité et appliquer une contention pour limiter l'hématome.

- **Que faire en cas de blessure "squelettique" ?**

Ces traumatismes regroupent l'ensemble des blessures osseuses (fractures) et articulaires (entorses, luxations).

Quelle que soit la blessure, il est indispensable d'éviter toute manipulation car tout mouvement risquerait d'aggraver la blessure.

La conduite à tenir est alors d'immobiliser totalement le sportif, de le couvrir et d'attendre les secours. Une prise en charge médicale d'urgence étant nécessaire.

En cas de luxation, il est important de ne pas chercher à réduire la luxation. En effet, le risque de lésion (principalement nerveuse et vasculaire) est très important.

QUELS SOINS APPORTES ?



- **Comment constituer une trousse de secours d'urgence ?**



Une trousse de secours doit contenir le matériel nécessaire à l'exécution des premiers soins. Son contenu doit s'adapter aux besoins spécifiques de l'activité encadrée, et doit impérativement répondre à plusieurs règles :

- il doit être **simple d'emploi**,
- il doit être **vérifié régulièrement** (pour s'assurer de la validité des différents produits et de vérifier l'inventaire afin de remplacer les éléments utilisés et ceux qui sont périmés),
- chaque produit doit être **d'utilisation courante** et ne doit pas présenter de risques ou d'effets secondaires trop importants.

I M P O R T A N T

Pensez à noter sur une feuille toutes les dates de péremption des produits qui se trouvent dans la trousse. Cette feuille doit rester en permanence dans la trousse afin que la validité des différents éléments puisse être vérifiée avant chaque usage.

- - **Du matériel de contention**
Des bandes adhésives souples et rigides pour la réalisation d'une contention efficace pour protéger la zone blessée.
 - **Produits de traitements externes**
 - Une paire de gants en latex.
 - Des compresses stériles.
 - Des pansements de tailles diverses (ou un rouleau à découper).
 - Une solution alcoolisée ou un gel antibactérien.
 - Un produit antiseptique.
 - Du sérum physiologique.
 - Une bombe de froid.
 - Des pansements.

- **Divers**
 - Une pince à épiler.
 - Une paire de ciseaux.
 - Un coupe-ongle.
 - Une couverture de survie.
 - Une vessie de glace si la trousse est volumineuse.
 - Un rouleau de sparadrap.
 - Des épingles à nourrice.
- **Un moyen d'alerte**

Équipez-vous toujours d'un système permettant d'alerter les secours, ainsi que de leurs numéros. Pensez également à recharger le téléphone portable ou votre talkie-walkie, et à emporter des piles de rechange pour ce dernier.

Enfin, pour tout renseignement complémentaire quant au contenu de la trousse, il ne faut pas hésiter à demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant.

- **Considérations psychologiques**



La prise en compte de la blessure du sportif d'un point de vue psychologique est capitale dans son retour à la compétition.

- **La blessure : un choc psychologique**

Constamment confronté à un dépassement de ses limites le sportif blessé subit de plein fouet la défaillance de son corps. Ainsi, une blessure bénigne mais qui écarte des terrains, peut entraîner un athlète vers de l'agressivité, sautes d'humeurs, repli sur soi, baisse d'estime personnelle. Il faudra pour l'entraîneur accepter cet état psychologique passager. Généralement, le sportif traverse des phases dans sa rééducation tout d'abord une phase de choc, refus et anxiété, puis de colère et augmentation de l'émotivité, de "marchandage" de dépression, et enfin d'acceptation et espoir.

Avoir déjà été blessé favorise la guérison future. C'est donc pour les premières blessures que le choc peut être le plus grand.
- **L'aide psychologique**

La qualité et la quantité du traitement sont les deux facteurs-clefs qui permettent au sportif blessé de retourner d'une façon équilibrée au niveau qu'il avait avant la blessure.

D'un point de vue psychologique, il convient d'aider l'athlète par :

- La communication : l'athlète a plein de questions à poser. Il faut lui répondre simplement et précisément sur la gravité de la blessure, sa date de retour, sur son retour dans l'équipe au niveau du jeu, etc.

- L'intégration : l'athlète fait toujours partie de l'équipe du club.

Ainsi, l'entraîneur fera tout pour que le sportif blessé puisse assister aux activités de l'équipe (déplacements, entraînements ou soirées).

Pourquoi ne pas lui demander de nous aider à l'entraînement ? Il ne faut pas le laisser seul à se morfondre !

- La fixation d'objectifs : il faut structurer le processus de récupération en étapes rapprochées : l'athlète doit avoir chaque semaine des nouveaux objectifs (augmentation des charges de musculation, mais aussi détente ou relaxation...). Ce genre d'intervention augmente la confiance de l'athlète.

- L'aide à la réflexion : ne pas laisser l'athlète accuser la malchance mais analyser avec lui les réelles causes de sa blessure (hygiène de vie, mauvais échauffement, état de stress, mauvaise technique).

Cela permettra l'athlète de modifier sa préparation pour éviter de nouvelles blessures.