Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 6

Artikel: Que de blessures pourraient être évitées si...

Autor: Poigné, Manfred

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998478

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Que de blessures pourraient être évitées si...

Dr méd. Manfred Poigné
Traduction: Yves Jeannotat

Le sportif, celui de haute compétition surtout, pousse son organisme de façon répétée à la limite de ce qu'il est en mesure de supporter. Il n'est donc pas étonnant qu'il coure des risques de blessures et qu'une usure se fasse jour, progressivement, au niveau de son appareil locomoteur. Tous ne sont pourtant pas vulnérables au même degré, et ceci en raison des prédispositions héréditaires et naturelles propres à chaque individu. En sport, la spécialisation à outrance est fréquemment à l'origine d'accidents musculaires, tendineux et articulaires, ces composantes étant sollicitées dangereusement et réagissant par l'hypertrophie et la crispation (muscles actifs) autant que par l'élongation et une baisse excessive de tonus au niveau des antagonistes. L'unilatéralité de la préparation exigée par cette conception du sport entraîne presque infailliblement des modifications structurales fort dangereuses, notamment lorsqu'elles menacent la colonne vertébrale. Mais un rétablissement d'équilibre raisonnable parvient à modifier rapidement la situation dans un sens positif. Il vaut donc la peine d'y réfléchir. (Y. J.)

Coordination des mouvements équilibrée et harmonieuse

Toute modification de l'appareil locomoteur entraîne le dérèglement de certains mouvements. De par l'aspect dynamique, voire souvent violent de l'activité sportive, elle aboutit à la surcharge des groupes musculaires plus particulièrement sollicités et favorise, ainsi, l'hypotonie fonctionnelle si désagréable des antagonistes. En fait, c'est toute l'harmonie de la coordination générale des mouvements techniques à exécuter qui est rompue ou menacée par l'altération des conditions à l'origine des tensions musculaires des parties du corps concernées par l'effort, ce qui se termine souvent, on l'imagine aisément, par des blessures pourtant évitables. Les foulures de la cheville chez les adolescents, par exemple, sont caractéristiques d'un déséquilibre à l'origine d'une modification de la structure du pied.

La première mesure à prendre pour réduire les risques de blessures résultant de l'entraînement sportif et de la compétition est de renforcer de façon sensée l'ensemble de l'appareil locomoteur. Sous la surveillance d'entraîneurs compétents, chaque groupe musculaire devrait être systématiquement «échauffé», «étiré», «cultivé». L'activité sportive ne peut avoir d'autre but plus important, il faut insister sur ce point, que la «fabrication» d'un corps et d'un organisme sain et équilibré. Dans les disciplines qui n'engagent qu'une portion restreinte de la musculature, les autres parties du corps non entraînées vont tôt ou tard souffrir de leur faiblesse, et ceci en dépit d'une condition physique (cardio-vasculaire) de bon niveau. Pour éviter cet aboutissement néfaste, il est indispensable d'inscrire au programme d'entraînement de ces spécialités des sports dits complémentaires ou de compensation, et des séances régulières de gymnastique concernant l'ensemble du corps.

Effort - fatigue - récupération

Tout effort entraîne une fatigue. Elle-même nécessite un temps de récupération. Le non-respect de cet axiome aboutit fatalement à des dommages plus ou moins graves. Un manque de force et une capacité de concentration déficiente prennent la forme, lors d'efforts très élevés à l'entraînement et en compétition, d'une fatigue psychosomatique à l'origine d'un affaiblissement sensible de la coordination des mouvements. Le geste à faire perd sa pureté technique. Il est même complètement «raté» parfois. Il en résulte, pour les articulations, les tendons et les ligaments, pour les muscles même, une surcharge cause de blessures dont on dit qu'elles sont spécifiques de certains sports. Et même si, par bonheur, ce n'est pas le cas, il s'agira de microtraumatismes non visibles extérieurement, mais non moins dangereux.

Au terme d'une séance d'entraînement ou d'une compétition – le sport populaire n'échappe pas à cette règle – l'organisme dans son ensemble, mais surtout l'appareil locomoteur (squelette, musculature, tendons, ligaments) ont absolument besoin d'une phase de récupération suffisamment longue, phase régénératrice durant laquelle se renouvelleront les réserves d'énergie entamées par l'effort. Accompagné de mesures d'hygiène psychique, ce processus est seul capable de permettre au sportif d'affronter une nouvelle «épreuve» en pleine possession de ses moyens.

Importance d'un équipement impeccable

Toutes les précautions qui viennent d'être décrites pour éviter les blessures lors de la pratique d'un sport ne serviraient à rien si l'on n'attachait pas une attention minutieuse, en plus, au choix d'un équipement irréprochable: équipement personnel d'abord et, bien sûr, matériel propre à la spécialité concernée. Dans le premier cas, la chaussure constitue l'élément le plus important. Elle doit absolument être de qualité et correspondre aux exigences de la discipline pratiquée. Dans certains cas, le médecin du sport et/ou l'orthopédiste spécialisé peuvent prescrire des «formes» intérieures ou des modifications appropriées de même que, pour ceux qui sont particulièrement sujets aux foulures, le soutien, par bandage spécifique, des parties les plus menacées ou les plus fragiles de l'appareil locomoteur.

*

Celles et ceux qui, à côté des problèmes propres à l'entraînement et à la compétition, prennent la peine d'accorder à ces éléments l'attention qu'ils méritent réduiront non seulement au minimum les risques de blessures inutiles mais, de ce fait même, prendront à l'exercice du sport qui les passionne un plaisir qui ne peut éclore pleinement que dans la confiance et la sérénité. ■

Joueurs de la «Juve» à Macolin: ils connaissent la musique...