



La blessure : une fatalité ?

On a tous entendu : il n'a pas de chance il s'est blessé en jouant.

Certaines blessures peuvent être évitables. Comment ?

En étudiant les blessures, on peut retrouver certains facteurs favorisants.

1. Facteurs individuels

- Age : les blessures sont différentes à 15 ans, 30 ans, 40 ans.

Que faire ou ne pas faire : Il est indispensable de respecter sa catégorie d'âge et de ne pas vouloir jouer dans une catégorie supérieure pour les jeunes et accepter de ne pas jouer contre beaucoup plus jeune à partir d'un certain âge ! Savoir respecter son niveau.

- Morphologique :
 - Dos : hyper laxité des articulations, rachis : dos raide, ou trop courbé.
 - Muscles différence de développement entre muscles fléchisseurs et les muscles extenseurs.
 - Membres inférieurs : inégalité de longueur,
 - Genoux: genu valgum en X, genu varum genou en ()
 - Chevilles instables par laxité ligamentaire
 - Pieds : Malformation plats ou creux, valgus....
 - Orteils : forme du pied

Que faire ou ne pas faire : A voir avec son médecin, kiné, ostéopathe, podologue pour correction éventuelle, avec l'entraîneur pour adaptation du geste à sa morphologie.

2. Matériel

- Terrain : peu de problème au Hand Ball.
- Chaussures de mauvaises qualités sont à l'origine de blessures des pieds et d'entorses chevilles, genoux par mauvaise réception au sol: **choisir des chaussures de bonne qualité, adaptées aux pieds, réservées au sport.**
- Protection :
 - **protège dents standard ou mieux fait sur mesure mais plus onéreux,**
 - **coquille.**



3. Erreurs de préparation

- Absence ou insuffisance d'échauffement : **préparer son corps à l'effort.**
- Ne pas respecter la phase d'étirements post match.
- Surentraînement à l'origine de baisse de régime puis de blessures.
- Répétitions des matchs et des entraînements mais tributaire du calendrier : **prévoir des périodes de décompressions.**
- **Mauvais gestes sont à corriger**

4. Facteurs Physiques

- Maladie, la fièvre : **un sportif malade, blessée ne joue pas.**

5. Facteurs Psychiques

- Usage de produits dopants : **interdits**
- Etats dépressifs, anxieux, sujet mal dans sa peau, problème au travail à la maison.
- Manque de Sommeil : notre organisme a besoin d'un certains nombres d'heures de sommeil pour récupérer. **Ne pas se coucher trop tard ou se lever trop tôt.**
- **Eventuellement nécessité de faire une sieste dans la journée.**
- Un joueur blessé physiquement devient aussi un joueur blessé psychiquement.
Ne pas oublier que l'un peu entraîner l'autre, l'inverse et aussi vrais.

Le Geste devient moins précis, la réception au sol après un saut devient aléatoire pouvant expliquer les entorses du genou, de la cheville.

6. Hygiène corporelle

- Maillot, sous-vêtements, chaussettes doivent être propres, à revêtir avant dans le vestiaire avant l'entraînement ou le match
- Douche après le match, après l'entraînement.
- Ne pas remettre la tenue utilisée pour l'entraînement ou le match.
- Douche journalière.

Que faire ou ne pas faire : La douche permet d'éliminer le développement de mycoses au niveau des plis : aisselles, aine, entre les orteils. La mycose provoque des micro plaies par lesquelles les bactéries pénètrent dans la peau et sont à l'origine d'infections plus importantes. Bien se sécher après la douche notamment au niveau des plis.

Les vêtements, sous-vêtements, chaussettes, chaussures, sont dédiés au sport.

7. Diététiques

- **Alimentation doit être équilibrée adaptée à l'effort.**
- Alcool est néfaste.
- Hydratation : 1,5 l/j d'eau en moyenne à augmenter selon les conditions climatiques en dehors des compétitions. Pendant la compétition il est impératif d'apporter de l'eau à son corps afin d'éviter les problèmes de tendons et de muscles comme les tendinites ou lésions musculaires....
- A noter que les produits vendus dans le commerce ont peu d'intérêt et n'ont pas prouvés leur efficacité.
- **Tabac : il est impératif de ne pas fumer dans les 2 heures qui suivent la fin d'une activité sportive. A supprimer totalement si possible. A l'origine de problèmes cardiaques : infarctus du myocarde.**

8. Facteurs climatiques

- Chaud.
- Froid.
- Humidité.

Concerne moins les sports de salle ou la température et le taux d'humidité sont contrôlés.

Conclusion

De nombreuses blessures pourraient être évitées par le respect de simples règles d'hygiène, de diététiques que chacun doit mettre en place.

Le sportif plus que tout autre doit être à l'écoute de son corps et le respecter.

Médecin référent de la Ligue AURA :
Bernard Lagarde
b.lagarde@aura-handball.fr – Tél : 06 80 01 23 70