Les blessures : Identification, traitement

Je vous présente ici un tuto, que j'ai pensé être particulièrement bien fait et utile, concernant les traumatismes dûs à la pratique des sports de combat en particulier. Mais attention ceci n'est qu'une base d'information générale et ne dispense en aucun cas de consulter un médecin ou tout autre professionnel....

Les Blessures et le sport de combat en particulier:

Les Blessures dans un sport de combat ou de Self sont inévitables.
Il est donc plus qu'utile de connaitre quelques gestes de base indispensables

EXAMEN SUR LE MOMENT DE LA BLESSURE
L'examen a pour but d'établir un diagnostict de gravité. Il prend en compte :

- Comment la blessure est elle survenue
- L'importance de la douleur
- L'impotence fonctionnelle
- Le testing musculaire : A éviter car peut aggraver la lésion
- L'existence ou non d'un hématome

QUELS SONT LES TRAUMATISMES POSSIBLES
Les traumatismes musculaires se décomposent en 2 catégories :

Trauma sans lésions anatomiques :
- Courbature, crampe et contracture

Trauma avec lésions anatomiques :
- Contusion, élongation, déchirure et rupture

QUI EST QUOI ?
Après avoir pronostiqué la gravité de la blessure il faut savoir la reconnaître :

1) La contracture :
Elle survient après un effort physique important, souvent répétitif et unilatéral
- Débute en fin d'entraînement, voire juste après:

Comment la soigner :
- Application de froid immédiatement puis ... secondairement mettre du chaud
- Massage
- Décontracturant
- Reprise de l'entraînement après 2 à 3 jours d'arrêt

2) La contusion (Béquille) :
Elle survient lors d'un choc
- La gravité dépend de la violence du traumatisme et de l'état fonctionnel du muscle
- Hématome volumineux possible.

Comment la soigner :
- Froid immédiatement
- Comprimer le muscle (Bande)
- Massage après 3 à 4 jours
- Reprise de l'entraînement suivant gravité après 8 jours d'arrêt

3) L'élongation :
C'est une douleur brutale et modérée qui survient pendant l'effort et qui généralement ne stoppe pas le joueur
- Impotence fonctionnelle modérée
- Etirement de quelques fibres musculaires

Comment la soigner :
- Froid immédiatement
- Comprimer le muscle
- Massage après 2 ou 3 jours

- Reprise de l'entraînement après 10 à 15 jours d'arrêt

4) La déchirure (Terme familier : Claquage) :

Elle survient lors d'une douleur brutale, violente qui stoppe le joueur en plein effort

- Impotence fonctionnelle importante, boiterie
- Rupture de plusieurs fibres musculaires
- Hématome

Comment la soigner :

- Froid immédiatement
- Comprimer le muscle
- Massage après 15 jours
- Reprise de l'entraînement après minimum 4 à 6 semaines d'arrêt

5) La rupture :

Cas extrême ; Stade ultime de la déchirure musculaire. Le corps du muscle se rétracte au dessus de l'endroit de la rupture et forme une véritable " marche d'escalier ".

- Elle survient lors d'une douleur brutale, violente en plein effort ou après un choc
- Impotence fonctionnelle totale
- Rupture complète du corps
- Hématome diffus et volumineux

Comment la soigner :

- Froid immédiatement
- Comprimer le muscle sans l'étirer
- Hospitalisation immédiate
- Reprise progressive de l'entraînement entre le 4ème et 6ème mois après la blessure

LES GESTES D'URGENCES

- Stopper l'effort
- Application de glace
- Pose d'une contention souple
- Eviter l'appui sur le membre blessé

LES ERREURS A NE PAS COMMETTRE

- Masser la région traumatisée (Sauf drainage)
- Immobilisation complète du membre
- Application d'une pommade chauffante ou de chaleur
- Anti-inflammatoire en phase aiguë
- Reprise trop précoce du sport

MESURES DE PREVENTION

- Bon échauffement et progression dans l'entraînement
- Bonne condition physique
- Eviter la fatigue : Surentraînement
- Ne pas reprendre le sport trop rapidement après un traumatisme
- Exercices d'étirement avant et après l'effort
- Bonne hydratation et bonne diététique
- Emploi d'un matériel adapté et correction de la technique