



Est-il possible de prévenir les blessures sportives?

Dr Alec Cikes, MD

Orthopaedic Surgery / Traumatology
Synergy Medical Group
Lausanne, Switzerland



Centre
Médical
Synergie



Centre
Médical
Synergie

Sommaire

• **1. Introduction**

- Qu'est-ce que la traumatologie du sport?
 - Types de blessures
 - Traitements - Techniques
 - Timing
 - Guérison
 - Conséquences

• **3. Les options de traitement**

- Conservateur / non-chirurgical
- Physiothérapie

• **2. Blessures courantes**

- Contusions – Ecchymoses
- Blessures de traction
- Fractures - Luxations
- Blessures des ligaments
- Blessures des tendons
- Blessures à compressions
- Ménisque – Lésions du cartilage

• **4. Le processus de prévention**

- Echauffement
- Entraînement
- Rester en forme



Centre
Médical
Synergie

Introduction

Qu'est-ce que la traumatologie du sport?



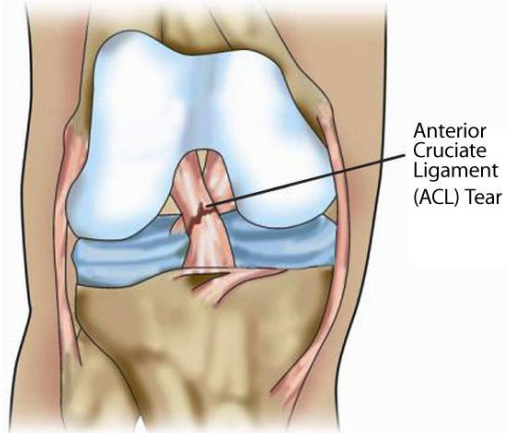


Centre
Médical
Synergie

Introduction

Types de blessures

- Blessures sportives : généralement traumatismes à basse énergie
- Muscles (30-50%) - Tendons - blessures des ligaments sont prédominantes

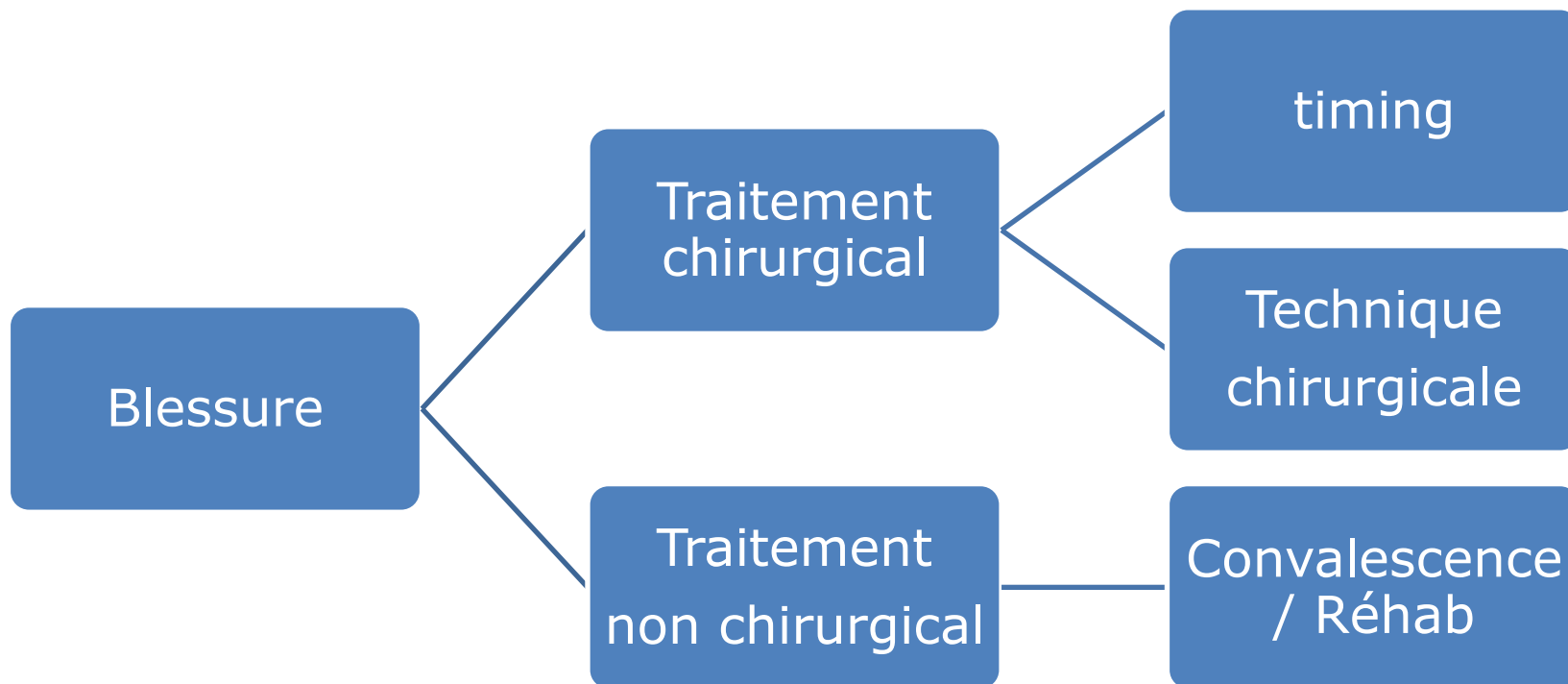




Centre
Médical
Synergie

Introduction

Traitements - Techniques



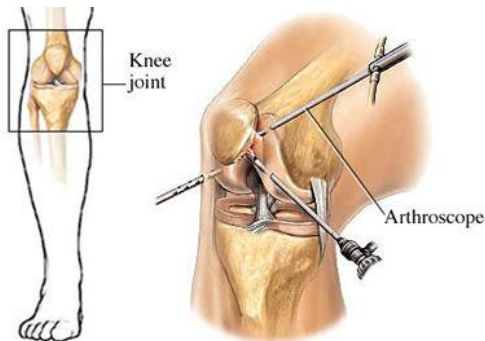


Centre
Médical
Synergie

Introduction

Timing et technique chirurgicale

- Quand ?
 - Timing dépend du type de blessure et du contexte sportif (championnat, évènements, ...)
 - 2 exemples: chirurgie rapide et retardée
- comment ?
 - Technique dépend du type de blessure et du contexte sportif (championnat, play-offs, ...)



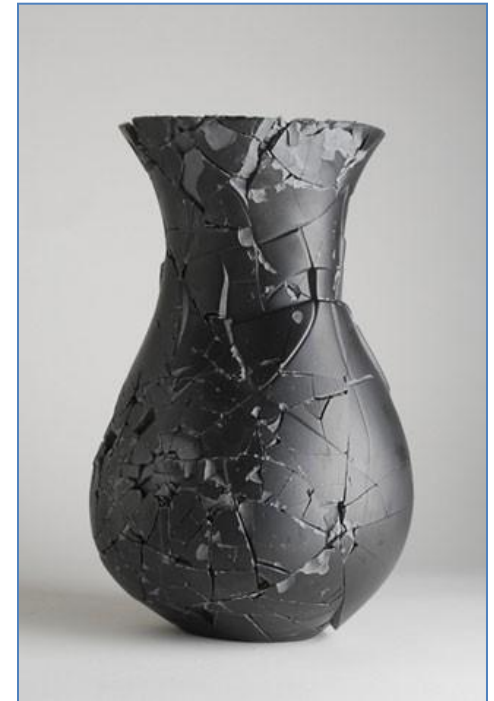


Centre
Médical
Synergie

Introduction

Guérison

- Le temps de convalescence est le facteur le plus important
- Dépend du type de blessure
 - Dépend du succès du traitement / guérison
 - Dépend de la motivation et de la force de l'athlète
 - Dépend de l'équipe et des moyens de réhabilitation
- 100 % guérison N'EXISTE PAS
 - But : permettre à l'athlète/patient de concourir au même niveau





Centre
Médical
Synergie

Introduction

Conséquences

- Blessures chez les athlètes amateurs:
 - Répercussions - séquelles
 - Guérison fonctionnelle
 - Compensation professionnelle - Reconversion
- Blessures chez les athlètes professionnels :
 - Répercussions - séquelles
 - Guérison fonctionnelle
 - Répercussions sur la carrière professionnelle
 - Perte de gains, pour tous...



Centre
Médical
Synergie

Plan du cours

- **1. Introduction**

- Qu'est-ce que la traumatologie du sport?
 - Types de blessures
 - Traitements - Techniques
 - Timing
 - Guérison
 - Conséquences

- **3. Les options de traitement**

- Conservative / non-chirurgical
- Thérapie physique

- **2. Blessures courantes**

- Contusions – Ecchymoses
- Blessures de traction
- Fractures - Luxations
- Blessures des ligaments
- Blessures des tendons
- Blessures à compressions
- Ménisque – Lésions du cartilage

- **4. Le processus de prévention**

- Echauffement
- Entraînement
- Rester en forme



Centre
Médical
Synergie

Blessures courantes

Contusions – Ecchymoses – Blessures musculaires

- Très commun, 30-50% de toutes les blessures de sport
- Exemples, degré de déchirure musculaire
 - Stage I, II, III (déchirure complète)
- Normalement pas de chirurgie nécessaire, guérison en 2-8 semaines
- Normalement pas de conséquence à long terme, mais peut provoquer des problèmes à court terme





Centre
Médical
Synergie

Blessures courantes

Blessures de traction

- Plus courant sur les membres supérieurs
- Peut provoquer des déchirures musculaires
- Peut provoquer des blessures aux ligaments
- Peut provoquer des luxations
- Peut provoquer des blessures aux tendons





Centre
Médical
Synergie

Blessures courantes

Fractures - luxations

- Fractures:
 - Rares
 - Peuvent être traitées chirurgicalement ou non chirurgicalement
 - Guérison: normalement 3 mois
 - Récupération: 3 to 6 mois
 - Exemples
- luxations:
 - Epaule - coude - doigt - genoux - cheville
 - 1° Réduction, 2° Immobilisation, 3° Traitement
 - Peuvent être traitées chirurgicalement ou non chirurgicalement
 - Exemples



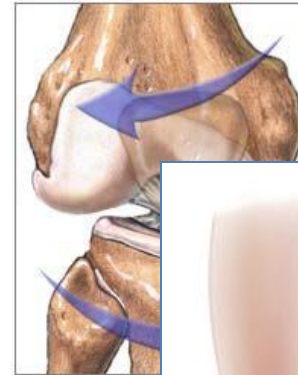


Centre
Médical
Synergie

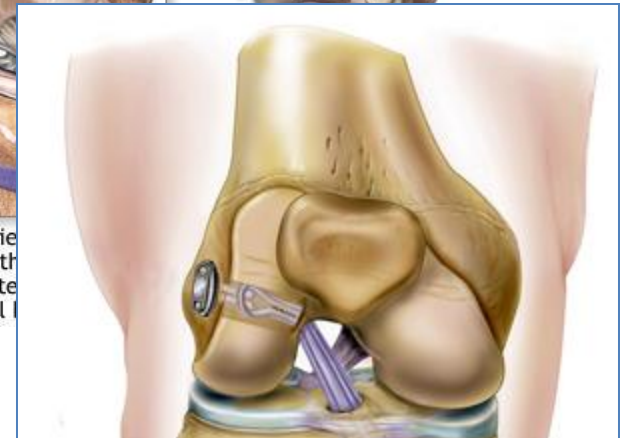
Blessures courantes

Blessures des ligaments

- Traitement chirurgical parfois nécessaire
- Déchirures de ligaments isolées:
 - Entorses de la cheville
 - Rupture du LCA
- Toujours associées quand il y a luxation
 - luxation de l'épaule = avulsion du ligament
 - luxation du genou: rupture LCA / LCP
- Temps de récupération peut être long
 - 8-9 mois pour une rupture LCA



ACL injuries
bones of the
in opposite
under full l



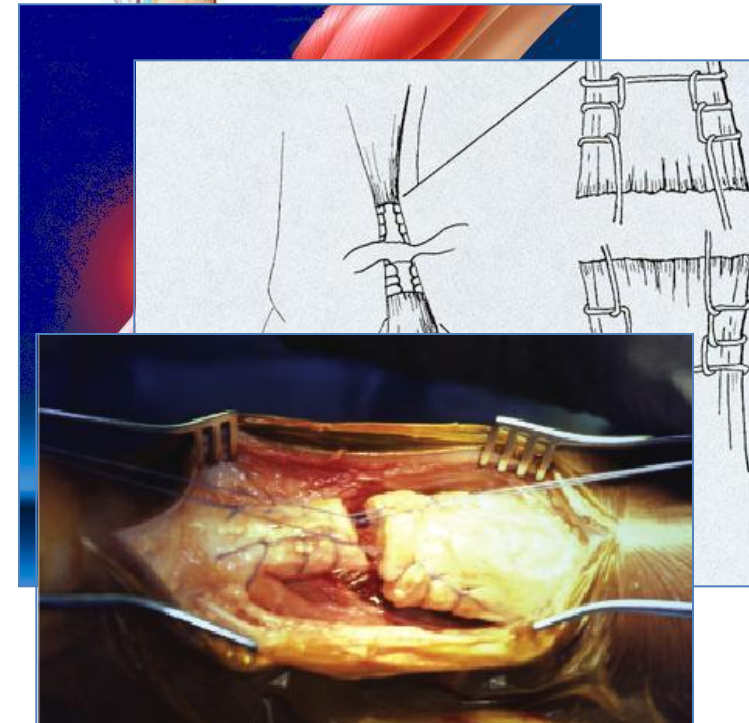
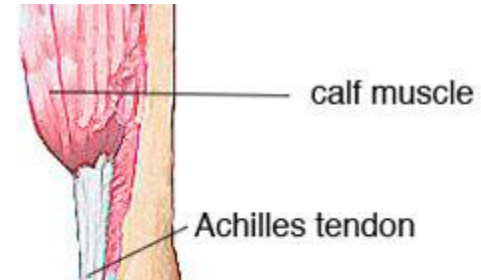


Centre
Médical
Synergie

Blessures courantes

Blessures des tendons

- Tendon = attache du muscle à l'os
- Tendons peuvent être:
 - étirés
 - Déchirés partiellement
 - Rompus complètement
- Traitement chirurgical peut être utile dans les cas de rupture complète du tendon
- Récupération peut demander 3-6 mois





Centre
Médical
Synergie

Blessures courantes

Coups et contusions

- Particulièrement dans les sports de contact
 - American football
 - Hockey
 - Boxing, MMA, sports de combat
 - **Waterski / Wakeboard**
- Sont des lésions cérébrales causées par des traumatismes de décélération
 - choc – contre choc
- Peuvent provoquer des dommages cérébraux permanents
- Des études larges ont été menées récemment



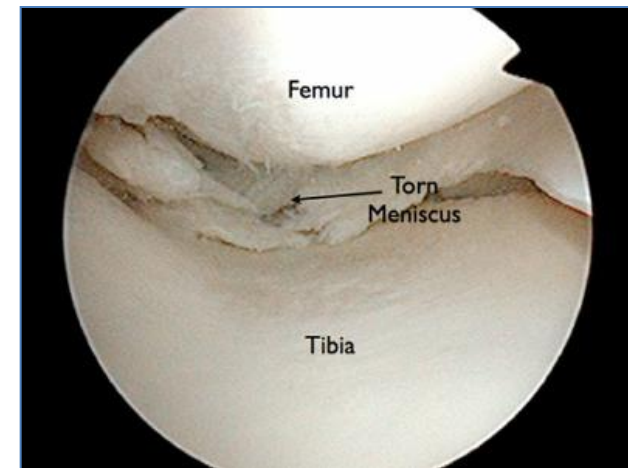


Centre
Médical
Synergie

Blessures courantes

Ménisque – Lésions du cartilage

- Déchirures du ménisque sont fréquentes
 - Football
 - Sports à pivot
- Elles sont la conséquence de traumatismes de torsion
- Elles peuvent être traitées chirurgicalement
- Récupération : 6 à 8 semaines
- Déchirures/usures du cartilage sont normalement la conséquence de mini-traumas répétés
- Les lésions du cartilage peuvent provoquer de l'arthrite





Centre
Médical
Synergie

Plan du cours

- **1. Introduction**

- Qu'est-ce que la traumatologie du sport?
 - Types de blessures
 - Traitements - Techniques
 - Timing
 - Guérison
 - Conséquences

- **3. Les options de traitement**

- Conservateur / non-chirurgical
- Thérapie physique

- **2. Blessures courantes**

- Contusions – Ecchymoses
- Blessures de traction
- Fractures - Luxations
- Blessures des ligaments
- Blessures des tendons
- Blessures à compressions
- Ménisque – Lésions du cartilage

- **4. Le processus de prévention**

- Echauffement
- Entraînement
- Rester en forme

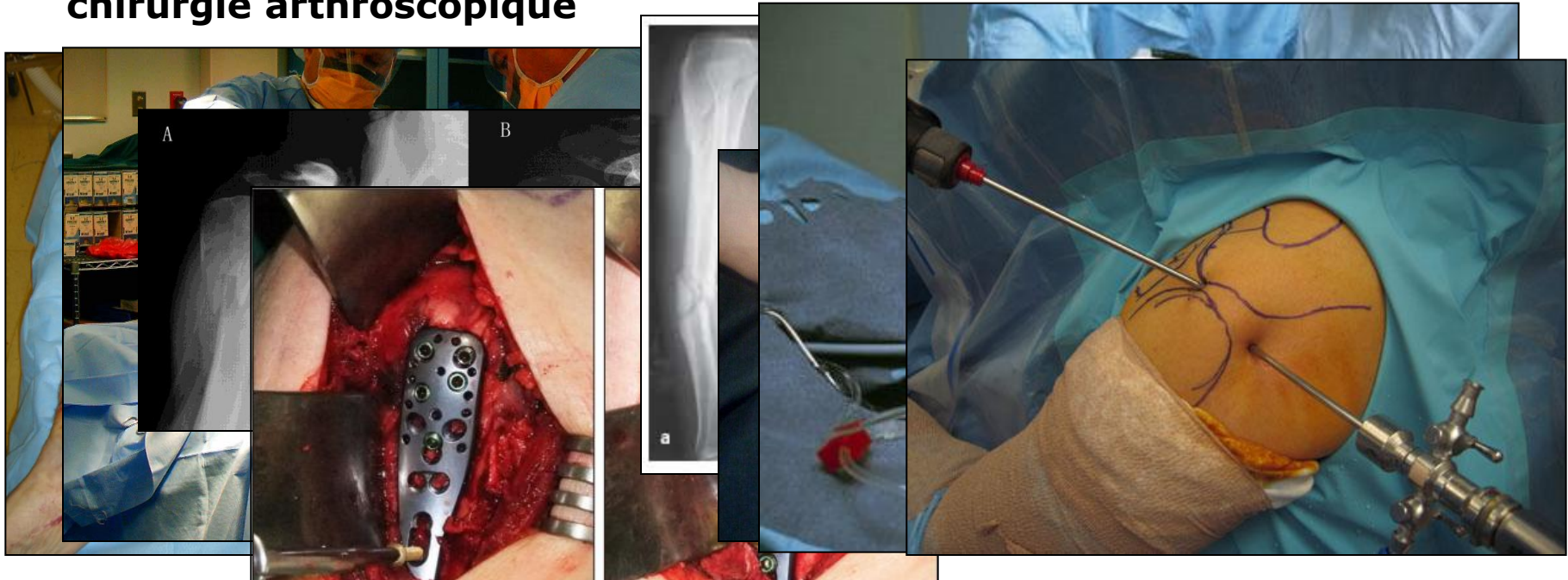


Centre
Médical
Synergie

Options de traitement

Traitement chirurgical

- Si pas d'autre choix
- Si le traitement conservateur (non chirurgical) n'a pas donné de bons résultats
- **Chirurgie de sauvetage, chirurgie ouverte, chirurgie invasive minimale, chirurgie arthroscopique**





Centre
Médical
Synergie

Options de traitement

Traitement conservateur non chirurgical

- 1er choix, si possible....
- Nécessite du temps pour la guérison
- Nécessite un suivi





Centre
Médical
Synergie

Options de traitement

Thérapie physique

- Presque toujours nécessaire
- Bonne équipe de réhabilitation
- Bonne équipe médicale pour le suivi





Centre
Médical
Synergie

Plan du cours

- **1. Introduction**

- Qu'est-ce que la traumatologie du sport?
 - Types de blessures
 - Traitements - Techniques
 - Timing
 - Guérison
 - Conséquences

- **3. Les options de traitement**

- Conservative / non-chirurgical
- Thérapie physique

- **2. Blessures courantes**

- Contusions – Ecchymoses
- Blessures de traction
- Fractures - Luxations
- Blessures des ligaments
- Blessures des tendons
- Blessures à compressions
- Ménisque – Lésions du cartilage

- **4. Le processus de prévention**

- Echauffement
- Entraînement
- Rester en forme



Centre
Médical
Synergie

Prévention

Echauffement / Elongation

- Stretching permet aux mécanorecepteurs d'être prêts pour l'exercice
 - Meilleure réaction à l'effort
 - Moins d'accidents
- Stretching renforce la réactivité des propriocepteurs
 - Moins de blessures de traction
- Echauffement améliore l'apport de sang aux muscles et tendons
 - Diminue le risque d'accident
 - Améliore la performance
 - Limite l'accumulation d'acide lactique





Centre
Médical
Synergie

Prévention

Fitness (hors saison)

- «les sports modernes ne sont pas imaginables sans entraînement musculaire hors-saison »
- Musculation
 - Permet de meilleures performances
 - Aide à prévenir les accidents
- Training cardiovasculaire
 - Permet une bonne oxygénation musculaire
 - Améliore les performances





Centre
Médical
Synergie

Prévention

Restez en forme et... sans blessures



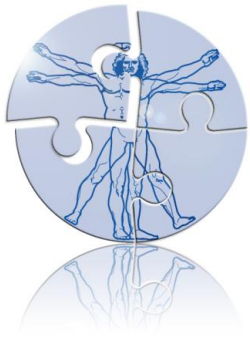
Préparation hors saison



Stretching



**Echauffez vous et
Restez echauffé!**



Centre
Médical
Synergie

Thank you !
Merci !
Danke !

Ski & Wake National Teams Day 17.11.2012



FSSW - SWWV
Fédération Française des Sports de Ski et de Wakeboard
Fédération Française des Sports de Ski et de Wakeboard