



LES PREMIERS SOINS (2 pages)

Par Jacinthe Hovington, M. S.C., consultante en promotion de la santé

LES PRINCIPALES BLESSURES LIÉES AU SOCCER

Les principales blessures se situent aux chevilles, aux genoux, aux ischio-jambiers (derrière les cuisses) et à la tête. Voici une brève description des plus courantes.

Se préparer pour ne pas se blesser

• Cheville

- L'entorse est la plus fréquente. Elle se fait lorsqu'on dépose le pied sur un objet, ce qui étire les ligaments externes ;
- Elle risque de revenir si tu as déjà eu une entorse avant. Porte ta chevillière !
- Symptômes pouvant survenir :
 - ✓ Gonflement articulaire immédiat ou progressif au cours des heures suivantes
 - ✓ Douleur lorsqu'on tente de se porter sur le pied ou de se déplacer
 - ✓ Coloration bleutée

• Genou

- La rupture du ligament croisé est la plus grave, mais d'autres types de blessures peuvent survenir à la suite d'un coup ou d'une entorse ;
- Les blessures surviennent surtout lors de changements brusques de direction, d'une mauvaise réception de saut ou d'une décélération brutale ;
- Symptômes pouvant survenir :
 - ✓ Douleur, gonflement, impossibilité de déplier le genou complètement
 - ✓ Incapacité de soutenir le poids en s'appuyant sur la jambe blessée

• Ischio-jambiers

- Très utilisés lors des sprints et déplacements brusques, ils sont à risque de claquage
- Le claquage est une déchirure ou une rupture partielle ou complète du muscle
- Une faiblesse musculaire ou une blessure antérieure augmente les risques de claquage
- Symptômes pouvant survenir :
 - ✓ Douleur aiguë derrière la cuisse
 - ✓ Difficulté à marcher et à plier le genou
 - ✓ Gonflement et ecchymose (bleu) derrière la cuisse

• Tête

- La commotion cérébrale est une atteinte du cerveau causée par une onde de choc. On l'appelle aussi un TCCL (traumatisme craniocérébral léger). Le choc secoue le cerveau qui se cogne aux parois du crâne ce qui cause des dommages aux cellules cérébrales ;
- Elle n'entraîne pas nécessairement de perte de conscience et n'est pas facile à identifier. Le plus sûr est de consulter un médecin ;

- Symptômes pouvant survenir :
 - ✓ Mal de tête ou sensation de tête légère
 - ✓ Étourdissements, vertiges, manque de coordination, troubles d'équilibre
 - ✓ Vision trouble, points lumineux, bourdonnement d'oreilles
 - ✓ Trouble de mémoire (ignorer la date et l'heure, le pointage, etc.), confusion
 - ✓ Somnolence, fatigue
- Ces symptômes sont temporaires et disparaissent habituellement dans les 7 à 10 jours suivants, mais ils peuvent durer plusieurs semaines ;
- Revoir un médecin si les symptômes persistent au-delà de deux semaines, s'ils augmentent ou s'il y a confusion (propos incohérents), convulsions, vomissements, etc.
- La commotion cérébrale n'est pas à prendre à la légère et survient plus facilement chez ceux qui en ont déjà eu une.

QUOI FAIRE EN CAS DE BLESSURE ?

Pense à **PRICE**, ça t'aidera à te rappeler.

Pense à **PRICE**

P	Protection	Première chose à faire : protéger la zone blessée (arrêt du jeu, attelle, immobilisation, etc.)
R	Repos	Chaque blessure a besoin de repos pour guérir. Il peut être bref ou prolongé, selon la gravité.
I	Ice (glace)	Applique de la glace 15 à 20 minutes pour réduire la douleur et le gonflement. Pas de contact direct avec la peau car il y a risque de brûlure. Remettre de la glace régulièrement aux 2 heures pendant 48 heures.
C	Compression	Comprime la zone blessée à l'aide d'un bandage élastique pour réduire ou prévenir le gonflement. Assure-toi que le bandage n'est pas trop serré. Un <i>taping</i> est idéal mais il doit être fait par quelqu'un qui connaît la technique.
E	Élévation	Élève la zone blessée au-dessus du niveau du cœur afin de réduire ou prévenir le gonflement.

Note : Pour les commotions cérébrales (ou TCCL), il est recommandé de cesser la partie et de se reposer quelques temps. Le retour au jeu doit être progressif et ne pas causer de symptômes.

À retenir !

- **Consulte un professionnel de la santé (médecin, physio) :** Si une blessure qui semblait mineure présente une ecchymose (bleu) et/ou un gonflement qui persistent au-delà de 24 à 48 heures. Si tu as des symptômes de commotion cérébrale.
- **Pense à prévenir les blessures plutôt que les subir...** Lis la fiche sur la prévention des blessures pour en savoir plus.

Sources de références :

- http://www.aqms.org/meganet/media/docs/doc/feuillelet_explicatif_tccl_f.pdf
- http://www.aqms.org/meganet/media/docs/pdf/grille_sympt_tccl.pdf
- <http://fr.fifa.com/aboutfifa/footballdevelopment/medical/playershealth/injuries/commoninjuries/index.html>

Note : Ce document a été rédigé en toute bonne foi et ne diminue en rien la responsabilité du lecteur et de l'utilisateur des conseils contenus de ce document d'être vigilant aux situations d'allergie ou d'intolérance, alimentaire ou autre. En cas de doute, il est fortement recommandé de consulter une ressource médicale compétente.