

# Sommaire

Introduction . . . . .	11
Directions anatomiques . . . . .	13

## Chapitre 1 : Les blessures dans le sport. . . . . 15

Qu'est-ce qui constitue une blessure du sport? . . . . .	15
Quels impacts ont les blessures du sport? . . . . .	15
Les blessures du sport sont-elles aiguës ou chroniques? . . . . .	25
Comment classe-t-on les blessures du sport? . . . . .	25
Comment classe-t-on les foulures et les entorses? . . . . .	26

## Chapitre 2 : La prévention des blessures dans le sport. . . . . 27

Introduction à la prévention des blessures du sport . . . . .	27
L'échauffement. . . . .	27
Le retour au calme . . . . .	30
Le principe FITT . . . . .	32
Le surentraînement . . . . .	34
Condition physique et développement des aptitudes . . . . .	36
Stretching et souplesse . . . . .	48
Lieux, règles et équipements de protection . . . . .	57

## Chapitre 3 : Les traitements des blessures sportives et la rééducation. . . . . 59

Introduction à la gestion des blessures du sport . . . . .	59
Les composantes du retour à une bonne condition physique . . . . .	64

## Chapitre 4 : Les blessures de la peau dans le sport. . . 69

001: Coupure, abrasion, et irritation . . . . .	71
002: Coup de soleil . . . . .	72
003: Gelure . . . . .	73
004: Le pied d'athlète ( <i>tinea pedis</i> ) . . . . .	74
005: Ampoule . . . . .	75
006: Cor, callosité et verrue . . . . .	76

## Chapitre 5 : Les blessures de la tête et du cou dans le sport. . . . . 77

### Aiguës

007: Commotion cérébrale, contusion, hémorragie et fracture . . . . .	82
008: Distension, foulure, contusion et fracture de la nuque . . . . .	83
009: Syndrome plexulaire intéressant le plexus brachial. . . . .	84
010: Entorse de la nuque, « coup du lapin ». . . . .	85
011: Torticolis aigu . . . . .	86
012: Hernie discale . . . . .	87
013: Pincement de nerfs (névrite radiculaire) . . . . .	88
014: Bec-de-perroquet (spondylose cervicale) . . . . .	89
015: Les dents . . . . .	90
016: Les yeux. . . . .	91
017: Les oreilles. . . . .	92
018: Le nez . . . . .	93
Exercices de rééducation . . . . .	94

## Chapitre 6 : Les blessures des mains et des doigts dans le sport . . . . . 97

### Aiguës

019: Fracture métacarpienne. . . . .	99
020: Entorse du pouce (ligament latéral interne du pouce) . . . . .	100
021: Doigt en maillet (tendons extenseurs) . . . . .	101
022: Entorse des doigts . . . . .	102
023: Dislocation des doigts . . . . .	103

### Chroniques

024: Tendinite de la main et des doigts . . . . .	104
Exercices de rééducation . . . . .	105

## Chapitre 7 : Les blessures des poignets et des avant-bras dans le sport. . . . . 107

### Aiguës

025: Fractures du poignet et de l'avant-bras. . . . .	110
026: Entorse du poignet . . . . .	111
027: Dislocation du poignet . . . . .	112

*Chroniques*

028: Syndrome du canal carpien . . . . .	113
029: Syndrome du canal ulnaire . . . . .	114
030: Kyste ganglion du poignet. . . . .	115
031: Tendinite du poignet . . . . .	116
Exercices de rééducation . . . . .	117

**Chapitre 8:  
Les blessures du coude dans le sport . . . 119***Aiguës*

032: Fracture du coude . . . . .	122
033: Entorse du coude . . . . .	123
034: Dislocation du coude. . . . .	124
035: Rupture du tendon du triceps brachial. . . . .	125

*Chroniques*

036: Tennis-elbow (épicondylite latérale) . . . . .	126
037: Golfer's elbow (épicondylite médiale) . . . . .	127
038: Coude du lanceur (épitrochléalgie) . . . . .	128
039: Bursite du coude . . . . .	129
Exercices de rééducation . . . . .	130

**Chapitre 9:  
Les blessures de l'épaule  
et du bras dans le sport . . . . . 133***Aiguës*

040: Fractures (clavicule, humérus) . . . . .	136
041: Dislocation de l'épaule . . . . .	137
042: Subluxation de l'épaule. . . . .	138
043: Luxation acromio-claviculaire . . . . .	139
044: Luxation sterno-claviculaire . . . . .	140
045: Rupture du tendon du biceps brachial. . . . .	141
046: Contusion du biceps brachial . . . . .	142
047: Distension des muscles (biceps brachial, pectoraux). . . . .	143

*Chroniques*

048: Syndrome d'empiètement de l'épaule. . . . .	144
049: Tendinite de la coiffe des rotateurs . . . . .	145
050: Bursite de l'épaule. . . . .	146
051: Tendinite bicipitale. . . . .	147
052: Inflammation de l'insertion des muscles pectoraux. . . . .	148

053: Épaule gelée (capsulite rétractile) . . . . .	149
Exercices de rééducation . . . . .	150

**Chapitre 10:  
Les blessures du dos et de la colonne  
vertébrale dans le sport . . . . . 153***Aiguës*

054: Distension des muscles du dos . . . . .	156
055: Entorse des ligaments du dos . . . . .	157
056: Contusions thoraciques. . . . .	158

*Chroniques*

057: Hernie discale . . . . .	159
058: Protrusion discale . . . . .	160
059: Fracture de fatigue des vertèbres. . . . .	161
Exercices de rééducation . . . . .	162

**Chapitre 11:  
Les blessures du torse et  
de l'abdomen dans le sport . . . . . 165***Aiguës*

060: Fracture des côtes . . . . .	168
061: Volet thoracique . . . . .	169
062: Distension (claquage) des muscles abdominaux. . . . .	170
Exercices de rééducation . . . . .	171

**Chapitre 12:  
Les blessures des hanches,  
du bassin et de l'aîne. . . . . 173***Aiguës*

063: Distension des muscles fléchisseurs de la hanche. . . . .	176
064: Contusion de la crête iliaque (hip pointer) . . . . .	177
065: Fracture en avulsion. . . . .	178
066: Distension des muscles de l'aîne . . . . .	179

*Chroniques*

067: Ostéite pubienne . . . . .	180
068: Fracture de fatigue . . . . .	181
069: Syndrome sous-pyramidal . . . . .	182
070: Tendinite du psoas-iliaque . . . . .	183
071: Tendinite des muscles adducteurs . . . . .	184
072: Syndrome de la hanche à ressort. . . . .	185
073: Bursite trochantérienne. . . . .	186
Exercices de rééducation . . . . .	187

**Chapitre 13:****Les blessures du quadriceps et des ischio-jambiers dans le sport . . . . 189***Aiguës*

- 074: Fracture du fémur . . . . .191  
 075: Distension (foulure) du quadriceps . . . . .192  
 076: Distension des ischio-jambiers . . . . .193  
 077: Contusion de la cuisse . . . . .194

*Chroniques*

- 078: Syndrome de la bandelette ilio-tibiale . . . . .195  
 079: Tendinite du quadriceps . . . . .196  
 Exercices de rééducation . . . . .197

**Chapitre 14:****Les blessures du genou dans le sport . . . . . 199***Aiguës*

- 080: Entorse du ligament collatéral médial du genou . . . . .203  
 081: Entorse du ligament croisé antéro-externe du genou . . . . .204  
 082: Déchirure du ménisque . . . . .205

*Chroniques*

- 083: Bursite . . . . .206  
 084: Bride (ou *plica*) synoviale du genou . . . . .207  
 085: Syndrome d'Osgood-Schlatter . . . . .208  
 086: Ostéochondrite disséquante . . . . .209  
 087: Syndrome fémoro-patellaire . . . . .210  
 088: Tendinite rotulienne (genou du sauteur) . . . . .211  
 089: Chondromalacie rotulienne (genou du coureur) . . . . .212  
 090: Subluxation de la rotule . . . . .213  
 Exercices de rééducation . . . . .214

**Chapitre 15:****Les blessures de la jambe dans le sport . . . . . 217***Aiguës*

- 091: Fractures (tibia, péroné) . . . . .220  
 092: Entorse du mollet . . . . .221  
 093: Distension du tendon d'Achille . . . . .222

*Chroniques*

- 094: Tendinite du tendon d'Achille . . . . .223

- 095: Syndrome douloureux de la région tibiale antérieure . . . . .224  
 096: Fracture de fatigue . . . . .225  
 097: Syndrome des loges tibiales antérieures . . . . .226  
 Exercices de rééducation . . . . .227

**Chapitre 16:****Les blessures de la cheville dans le sport . . . . . 229***Aiguës*

- 098: Fracture de la cheville . . . . .232  
 099: Entorse de la cheville . . . . .233

*Chroniques*

- 100: Tendinite du jambier postérieur . . . . .234  
 101: Subluxation des tendons péroniers . . . . .235  
 102: Tendinite des péroniers . . . . .236  
 103: Ostéochondrite disséquante . . . . .237  
 104: Supination . . . . .238  
 105: Pronation . . . . .239  
 Exercices de rééducation . . . . .240

**Chapitre 17:****Les blessures du pied dans le sport . . . 243***Aiguës*

- 106: Fracture du pied . . . . .247

*Chroniques*

- 107: Bursite rétro-calcanéenne . . . . .248  
 108: Fracture de fatigue . . . . .249  
 109: Tendinite des fléchisseurs et des extenseurs . . . . .250  
 110: Métatarsalgie de Morton . . . . .251  
 111: Sésamoïdite . . . . .252  
 112: Durillon (oignon) . . . . .253  
 113: Orteil en marteau . . . . .254  
 114: *Turf toe* (entorse métatarso-phalangienne) . . . . .255  
 115: Pied plat (*pes planus*) . . . . .256  
 116: Pied creux (*pes cavus*) . . . . .257  
 117: Aponévrosite plantaire . . . . .258  
 118: Épine calcanéenne . . . . .259  
 119: Ongle noir (hématome sous-unguéal) . . . . .260  
 120: Ongle incarné . . . . .261  
 Exercices de rééducation . . . . .262

- Glossaire . . . . .265

# Introduction

Le nombre de personnes qui s'adonnent à des pratiques sportives étant en perpétuelle hausse, le nombre d'accidents et de blessures liés à ces pratiques ne cesse d'augmenter en conséquence. C'est ainsi que s'est imposée à nous la nécessité d'établir un guide exhaustif et détaillé pour présenter clairement ces blessures, leur prévention, ainsi que la gestion et le traitement de ces accidents.

Il existe de nombreux ouvrages traitant ce domaine, mais peu d'entre eux présentent les détails anatomiques d'une manière simple et compréhensible pour tous, que l'on soit un guerrier du week-end, un athlète professionnel, un éducateur sportif débutant, un coach confirmé, ou un jeune médecin fraîchement diplômé en médecine du sport.

C'est là la particularité de *l'Anatomie des blessures du sportif*. L'auteur s'est attaché à vous présenter des méthodes particulièrement efficaces pour prévenir, traiter et gérer les blessures contractées dans la pratique du sport, fruit d'expériences personnelles et d'un savoir théorique poussé. Le tout vous est présenté d'une manière extrêmement facile à comprendre. Les informations détaillées que vous trouverez dans ce livre vous aideront à éviter de vous blesser, et, dans le cas où l'accident se produirait tout de même, à mettre en place une stratégie de soins efficace afin de réduire autant que possible le temps vous séparant d'un retour à une activité normale.

Ce livre vous offre aussi, grâce à des illustrations détaillées et en couleurs, une compréhension visuelle approfondie du fonctionnement du corps. Cette connaissance est de la plus haute importance, tant dans la pratique de l'activité sportive que lors du processus de guérison des blessures survenues.

Cet ouvrage aborde les blessures liées au sport selon des angles variés. Dans le chapitre 1, nous présenterons globalement ce que sont les accidents du sport, ainsi que de nombreuses définitions quant à la classification de ces blessures et à leurs degrés de gravité, en décrivant de manière précise et détaillée les structures de l'ensemble des tissus touchés. Dans le chapitre 2, nous traiterons de la prévention de ces blessures, en vous présentant les différentes stratégies à votre portée pour réduire autant que possible les risques de blessure. Dans le chapitre 3, ce sont les méthodes complètes de gestion et de traitement des blessures qui vous seront présentées, de manière exhaustive, afin de vous guider vers une guérison et un rétablissement rapides.

Enfin, dans les chapitres 4 à 17, qui constituent la véritable force de ce livre, nous vous présenterons en détail 120 blessures sportives typiques, ordonnées de manière claire, simple et efficace. Divisé en zones corporelles, ce classement vous permet de trouver plus facilement ce que vous recherchez. Chaque rubrique consacrée à une blessure spécifique se subdivise en paragraphes indiquant : l'anatomie et la physiologie concernées, les causes possibles, les symptômes, les complications potentielles, les traitements immédiats, les procédures de rééducation, et enfin, les pronostics à long terme.

Conçu pour les passionnés du fitness autant que pour les professionnels de la santé, *l'Anatomie des blessures du sportif* vous présente de nombreux exercices de renforcement et d'assouplissement pour aider à la prévention des blessures et à la rééducation. Ces exercices ne sont pas exhaustifs, et ne sont là que pour vous guider. Ils ne remplacent pas l'analyse d'un spécialiste, aussi nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé pour mettre en place un programme de soins et de rééducation parfaitement adapté à votre cas.