

Les risques de blessures au football.



Le risque zéro n'existe pas

LES ENTORSES ET FRACTURES DE LA CHEVILLE

Le grand nombre de changements de direction qu'impose la pratique du football met la cheville à rude épreuve : un mauvais mouvement ou un choc peuvent entraîner une entorse ou même une fracture. Utiliser une chevillière ou un strapping peut aider à éviter la répétition des entorses, même s'il n'y a pas de recette miracle, surtout pour les joueurs aux chevilles fragiles.

LES ENTORSES DU GENOU ET RUPTURES DES LIGAMENTS CROISÉS

Un mauvais mouvement, le genou reste bloqué et c'est l'entorse, parfois même une rupture des ligaments croisés (souvent le ligament antérieur). C'est la blessure la plus redoutée par les footballeurs. La douleur est immédiate, l'opération quasi systématique et la rééducation peut durer six mois ou plus.

LES ENTORSES ET FRACTURES DES POIGNETS ET DES MAINS

Ce sont des blessures qui touchent essentiellement les gardiens du but. Après une mauvaise prise de balle ou un choc violent avec les mains et les doigts, une entorse ou une fracture peuvent survenir.

LES FRACTURES DU TIBIA

La fracture du tibia est une des plus graves blessures du football. Le port d'un protège-tibia est évidemment essentiel pour éviter cette blessure qui éloigne des terrains pendant de longs mois.

LES PUBALGIES (ADDUCTEURS)

Blessure spécifique au joueur de football, la pubalgie est une pathologie souvent longue à soigner. Le processus est connu mais il est difficile de le prévenir. La répétition des tirs entraîne un déséquilibre entre les abdominaux et les adducteurs. Des étirements ou des lésions apparaissent ensuite au niveau des adducteurs et une douleur s'installe progressivement dans la région pubienne. Des étirements et un échauffement sérieux permettent de limiter les risques de pubalgie.

LES CRAMPES

La blessure des fins de matchs. Lors d'un effort important, la déshydratation et la fatigue sont à l'origine de crampes (le plus souvent au mollet). Une vive douleur oblige alors le footballeur à arrêter de courir pendant au moins quelques secondes. Un étirement progressif dans une position allongée permet de soulager ces crampes.

LES CLAQUAGES ET ÉLONGATIONS

Le mouvement répété d'un tir ou d'un étirement provoque parfois une élongation, blessure assez bénigne se limitant à une simple gêne en plein match. Plus gênant, le claquage ou la déchirure de la cuisse interviennent lors d'une accélération ou un tir violent. Froid et repos sont préconisés dans ce genre de blessures et la convalescence peut être de plusieurs semaines en cas de déchirure.

LES TENDINITES, LÉSIONS ET RUPTURES DU TENDON D'ACHILLE

Le tendon d'Achille est le plus puissant tendon du corps humain, capable de supporter des charges allant jusqu'à 10 fois le poids du corps. L'accumulation de ces contraintes entraîne tendinites et lésions de ce tendon d'Achille, parfois même une rupture, très douloureuse en cas de mauvaise réception d'une chute.

LES HÉMATOMES, CHOCS, PLAIES

Dans un sport de contact comme le football, les chocs peuvent être parfois violents. Une ouverture sur un « tête contre tête » ou une plaie après un tacle appuyé ne sont pas rares. Il est peu fréquent de ressortir d'un match sans ce genre d'hématomes.

(Article, Ilosport)