

Des accidents sur le terrain de sport

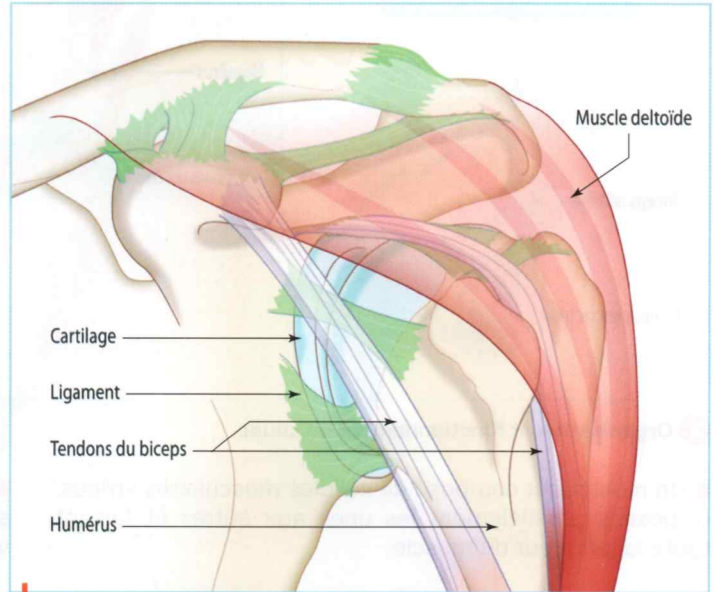
Lors de la pratique d'une activité sportive, différents accidents, bien connus des sportifs, peuvent survenir : claquage, tendinite, entorse, luxation.

Comment expliquer ces accidents musculo-articulaires ?

1 Des accidents articulaires : entorse et luxation

Frédéric Michalak, joueur de rugby de l'équipe de France, a été victime d'une luxation de l'épaule gauche en mars 2013 sur une action qui l'a mené à l'essai face à l'Écosse. Il a alors quitté le terrain, aidé de deux soigneurs, le bras en écharpe et grimaçant de douleur. En juin de la même année, il a subi la même blessure ce qui le conduisit à l'opération en juillet.

a Luxations de l'épaule chez les joueurs de rugby.



b Articulation des os de l'épaule (vue antérieure). Les ligaments sont figurés en bleu.

Entorse et luxation sont des pathologies articulaires dues à un traumatisme [chute, faux mouvement]. Dans le cas d'une luxation, il y a déplacement des os ce qui n'est pas le cas dans une entorse.



c Radiographie d'une épaule normale 1 et d'une épaule ayant subi un traumatisme 2.

Les tissus mous que la peau, les muscles et les ligaments ne sont pas visibles sur une radiographie.

2 Des accidents musculaires

Les muscles sont constitués de deux parties : une région centrale volumineuse, rouge, appelée « ventre du muscle » et des extrémités effilées, blanches, attachant le muscle aux os et appelées « tendons ».

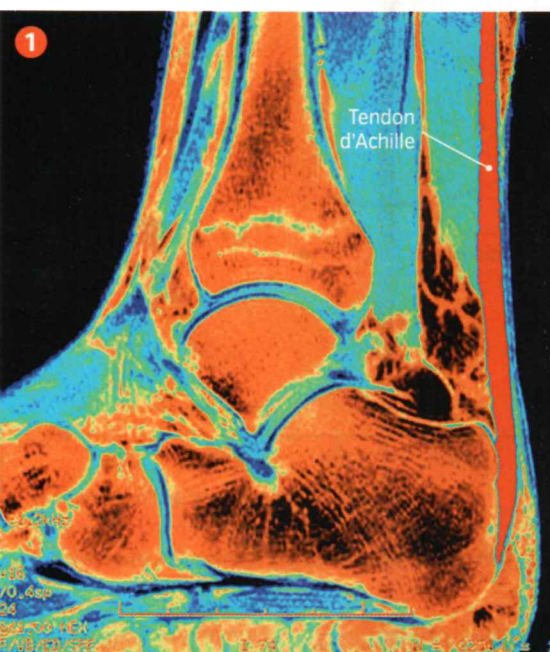
Les accidents du ventre du muscle peuvent se classer en trois catégories. L'**élongation** est l'accident le plus bénin. Il consiste en la rupture de quelques cellules musculaires.

Le **claquage** est une déchirure musculaire bien plus importante, entraînant la destruction d'un grand nombre de cellules musculaires et la rupture de vaisseaux sanguins irriguant le muscle. Le claquage survient souvent lors d'un effort violent, précédé d'un échauffement insuffisant. La **rupture** est la forme la plus grave : elle peut être partielle ou complète.

a Mémento des accidents musculaires.

Le **tendon** d'Achille relie le muscle du mollet à l'os du talon. C'est grâce à lui qu'est transmis le raccourcissement du muscle permettant de soulever le talon lors de la marche et de la course.

La sollicitation excessive de ce tendon pendant la course peut entraîner son inflammation (tendinite) voire sa rupture qui s'accompagne d'un bruit de déchirement et d'une vive douleur.



b Chevilles (IRM : imagerie par résonance magnétique).

1 Cheville normale.

2 Cheville présentant une rupture complète du tendon d'Achille avec épanchement de sang.

	Cyclisme	Football	Rugby	Tennis	Course à pied	Ski
Élongation musculaire	2 %	7 %	7 %	5 %	4 %	3 %
Déchirure musculaire	1 %	8 %	6 %	5 %	5 %	2 %
Tendinite	29 %	14 %	8 %	56 %	38 %	5 %
Rupture tendineuse	1 %	1 %	1 %	2 %	1 %	2 %
Entorse	5 %	29 %	28 %	8 %	15 %	52 %
Luxation	3 %	1 %	6 %	1 %	1 %	4 %

c Fréquence des lésions musculaires et articulaires selon le type de sport.