

**PRATIQUES SPORTIVES
PATHOLOGIES ET TRAUMATOLOGIES**

Jeannot AKAKPO
CESA

Différentes pathologies

- Pathologies du rachis
- Lésions osseuses
- Lésions musculaires
- Lésions tendineuses
- Lésions ligamentaires
- Les lésions des articulations

Jeannot AKAKPO

Différentes formes de traumatologies

- DIRECTS
 - Traumatisme avec contact direct sur la lésion
 - Ex: fracture du tibia a cause d'un tackle
- INDIRECTS
 - Traumatisme sans contact direct sur la lésion
 - Ex: entorse du genou liée au blocage + rotation du genou

Jeannot AKAKPO

Pathologies du rachis

- Scoliose
- Lordose- hyperlordose
- Cyphose
- Dorsalgie – lombalgie - cervicalgie
- Lumbago
- Spondylolisthésis....

Jeannot AKAKPO

La colonne vertébrale: déviations

- Lordoses : courbure de la colonne vers l'avant
 - cervicale: rachis cervical
 - lombaire: rachis lombaire

- Cyphoses : courbure vers l'arrière
 - dorsale ou thoracique: rachis thoracique
 - sacrale: sacrum et coccyx

Jeannot AKAKPO BPAAN

Scolioses

- Les scolioses sont liées au trajet anormales de la colonne vertébrale en (S, OU C)
- Les causes:
 - Postures répétées
 - Hérités
- Solutions:
 - Chirurgie
 - Tuteur
 - Autres...

Jeannot AKAKPO

Hyperlordoses et hypercyphose

- Stade plus accentué d'une lordose et/ou d'une cyphose.
 - Douleur plus importante.
- Causes:
 - Faiblesses musculaire du tronc (avec déséquilibre éventuel)
 - Héritéité
- Solution:
 - Repos
 - Correction posturale,
 - Renforcement musculaire.

Jeannot AKAKPO

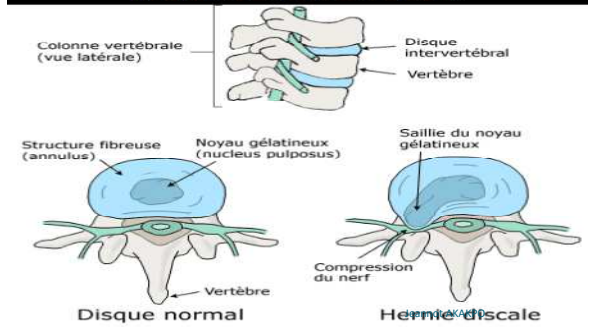
Cervicalgie, dorsalgie et lombalgie

- Pression anormale du noyau du disque intervertébrale sur la moelle épinière (colonne dorsale)
 - Entraînant une douleur chronique.
- Origines:
 - les TMS (troubles musculo-squelettiques) – gestes répétitifs mal exécutés – mauvaise posture
 - Vieillessement
- Solution :
 - Anti-inflammatoire,
 - Repos
 - Renforcement musculaire préventif.

Jeannot AKAKPO

Cervicalgie, dorsalgie et lombalgie

Anatomie de la hernie discale



Lumbago

- Pression anormale du noyau du disque intervertébrale sur la moelle épinière (colonne lombaire)
 - Entraînant une douleur chronique, ou aiguë
- Origine : gestes répétitifs mal exécutés – mauvaise posture – port de charges lourdes- trop lourdes
- Solution :
 - Anti-inflamatoire,
 - Repos
 - Renforcement musculaire préventif.

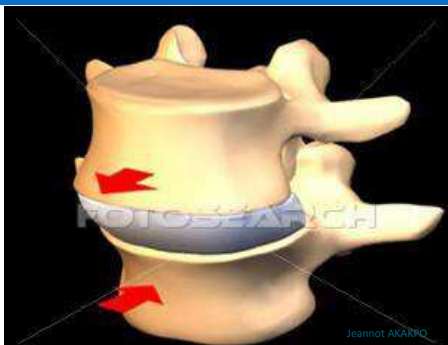
Jeannot AKAKPO

Spondylolisthésis

- Apparaît lorsqu'il y a bascule en avant d'une vertèbre par rapport à sa position fonctionnelle.
- Origines:
 - Traumatisme direct
 - Hérité
- Solution:
 - Renforcement musculaire préventif
 - Correction posturale.

Jeannot AKAKPO

Spondylolisthésis



Les lésions osseuses

- Périostites
- Fractures
- Fractures de fatigue

Jeannot AKAKPO

Périostite

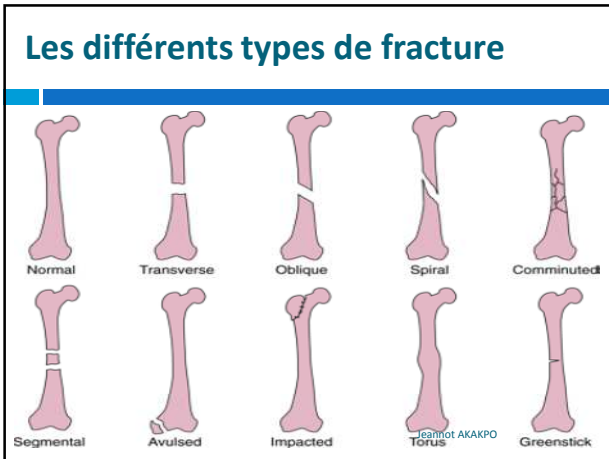
- C'est une inflammation du périoste.
- Origines:
 - Surface de pratique inadaptée – trop dur
 - Reprise précoce d'entraînement
 - Forme du pieds
- Solution:
 - Correction posturale pour supprimer les causes
 - Glace,
 - Anti-inflamatoire,
 - Repos,
 - Séances de kinésithérapie.

Jeannot AKAKPO

Fractures

- CAUSES :
 - Traumatisme direct
 - Traumatisme indirect
- Solution :
 - Immobilisation
 - Chirurgie suivant les cas.

Jeannot AKAKPO



Fracture de fatigue

- Micro fractures au niveau des différents os (côtes, phalanges...)
- Origine:
 - Efforts répétitifs mal fait
 - Surface inadaptée.
- Solution:
 - Immobilisation
 - Repos complet ou partiel

Jeannot AKAKPO

Lésions musculaires

- Courbatures
- Crampes - Contractures
- Contusions
- Elongations
- Décollement aponévrotiques
- Claquages
- Déchirures
- Ruptures...

Jeannot AKAKPO

Courbatures

- Douleurs musculaires liées à des microlésions .
- Origines:
 - ▣ Entraînement intensifs et/ou inhabituels
- Solution:
 - ▣ Repos
 - ▣ Hydratation

Jeannot AKAKPO

Crampes

- Contraction d'un ou de plusieurs muscles avec douleurs plus ou moins intenses
- Origine:
 - ▣ Hydratation insuffisante,
 - ▣ manque de sels minéraux sodium - potassium,
- Solution:
 - ▣ Etirements suivant les cas,
 - ▣ apport de sels minéraux par l'hydratation

Jeannot AKAKPO

Contractures

- Contraction importante d'une partie d'un muscle
- Origine:
 - ▣ Échauffement,
 - ▣ Fatigue musculaire,
 - ▣ Suite de lésion musculaire
- Solution :
 - ▣ Séances de Kinésithérapie (chaleur, étirement, hydratation, électrostimulation, massages)
 - ▣ Repos.

Jeannot AKAKPO

Contusions

- Correspond à état de fibres musculaires déchirées et/ou écrasées
 - Avec ou sans saignement intramusculaire ou sous-cutané.
- Origine:
 - Traumatisme direct
- Solution :
 - Séances de kinésithérapie
 - GLACE,
 - Compression.

Jeannot AKAKPO

Elongations

- Ruptures des myofibrilles.
- Origine:
 - Étirement important
- Solution:
 - Séances de kinésithérapie (glace...)
 - Durée d'arrêt : 4 à 7 jours

Jeannot AKAKPO

Lésions aponévrotiques

- Décollement ou déchirure de l'enveloppe du muscle à la lumière ou à la périphérie du muscle.
- Origine:
 - Échauffement inadaptée...
 - Fatigue.
- Solution:
 - Séances de kinésithérapie (massage, glace, électrostimulation...)
 - Travail excentrique

Jeannot AKAKPO

Claquages et les déchirures

- Rupture d'un nombre élevé de fibres musculaires

- Origine:
 - Échauffement, fatigue
 - Lésions et microlésions,
 - Traumatisme direct.

- Solution:
 - Compression et glace dans l'immédiat
 - Période d'arrêt: 3 à 6 semaines.

Jeannot AKAKPO

Ruptures

- Rupture partielle ou complète de faisceaux musculaires
- Origine:
 - Échauffement,
 - antécédent (blessure),
 - Étirement important,
 - Traumatisme direct
- Solution:
 - Séances de kinésithérapie (glaces)
 - Chirurgie

Jeannot AKAKPO

Lésions tendineuses

- Tendinite

- Rupture tendineuse

- Bursite - pubalgie

Jeannot AKAKPO

Tendinites

- ▣ Inflammation du tendon
- ▣ Origine:
 - ▣ Sollicitation répétées et mal réalisées
 - ▣ Traumatisme direct,
 - ▣ Frottement sur l'os
- ▣ Solution:
 - ▣ Séances de kinésithérapie (glace, électrostimulation, massage, onde de choc,
 - ▣ Repos.

Jeannot AKAKPO

Ruptures tendineuses

- ▣ Rupture partielle ou totale des fibre de collagène
- ▣ Origine:
 - ▣ Traumatisme direct,
 - ▣ Tendinite chronique,
 - ▣ Étirement important
- ▣ Traitement:
 - ▣ Séance de kinésithérapie (glace)
 - ▣ Repos,
 - ▣ Chirurgie,
 - ▣ immobilisation.

Jeannot AKAKPO

Bursites

- ▣ Inflammation de la bourse séreuse
- ▣ Origine:
 - ▣ Frottement à répétition,
 - ▣ Gestes répétitifs mal exécutés.
- ▣ Solution:
 - ▣ Séances kinésithérapie (Chaleur, ultrason)
 - ▣ Ponction
 - ▣ Chirurgie.

Jeannot AKAKPO

Pubalgies

- ▣ Inflammation des muscles face antérieure du bassin.
- ▣ Origine :
 - ▣ Sollicitation importante des muscles du bassin
 - ▣ Déséquilibre des muscles du bassin et/ou du bassin.
 - ▣ Mouvements répétitifs
- ▣ Solution:
 - ▣ Séances de kinésithérapie (glace, ondes de choc)
 - ▣ Gainage,
 - ▣ Étirements et mobilisation articulaire,
 - ▣ Chirurgie...

Jeannot AKAKPO

Lésions ligamentaires

- ▣ Distension
- ▣ Entorse
- ▣ Rupture
- ▣ Luxation

Jeannot AKAKPO

Distensions ligamentaires

- ▣ Augmentation de la longueur du mouvement
- ▣ Origine:
 - ▣ étirement important
- ▣ Solution:
 - ▣ Séances de kinésithérapie (glace)
 - ▣ Anti-inflammatoire,
 - ▣ Travail de proprioception...

Jeannot AKAKPO

Entorses

- Atteinte de la structure du ligament
- Origine:
 - Traumatisme direct
 - Étirements
- Solution:
 - Séances de kinésithérapie (glace)
 - Immobilisation
 - Chirurgie
 - Travail de proprioception...

Jeannot AKAKPO

Ruptures ligamentaires

- Rupture partielle ou complète du ligament
- Origine:
 - Traumatisme direct,
 - Etirement
- Solution:
 - Séances e kinésithérapie (Glace)
 - Anti-inflammatoire,
 - Immobilisation,
 - Chirurgie

Jeannot AKAKPO

Luxations

- La tête osseuse sort de l'articulation
- Origine:
 - Traumatisme direct
 - Mouvement mal réalisé.
- Solution:
 - Séances de kinésithérapie (mobilisation, glace)
 - Anti-inflammatoire
 - Immobilisation,
 - Chirurgie
 - Proprioception.

Jeannot AKAKPO
