



Os et Articulations un "CAPITAL" pour la vie

Informations Pratiques - N° 1 Février 2003

SPORTS D'HIVER :

PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES LÉSIONS LES PLUS FRÉQUENTES

Notre qualité de vie dépend largement de notre système ostéo-articulaire. De ce fait, chacun doit être sensibilisé sur la nécessité de préserver son capital ostéo-articulaire en bon état, tout au long de sa vie. **Les sports d'hiver requièrent une prise de conscience toute particulière** : l'attrait des pistes enneigées ne doit en effet pas faire oublier les risques traumatologiques encourus. Quels sont les lésions les plus fréquentes ? Comment répare-t-on articulations, tendons et autres ligaments mis à mal ? Suivez le guide...

• Prévention et préparation physique

Les accidents de ski ne sont pas uniquement le fait des chutes mais découlent aussi d'une sollicitation trop importante du système musculo-tendineux.

Avant de chauffer la ou les planches, et afin d'aborder les sports d'hiver en toute sécurité, quelques conseils de prévention s'imposent : prendre le temps de s'échauffer, pratiquer un sport de façon régulière, adapter la pratique du sport à ses possibilités et bien connaître les risques propres à chaque activité. Il est notamment essentiel de préparer ses muscles et ses articulations deux mois avant le départ. Sur place, il faut d'autre part s'assurer d'un matériel bien adapté, y compris les chaussures.

• Les principales lésions et leurs traitements

Si le ski est un sport à risque, le développement des nouvelles formes de glisse dont le surf contribue à augmenter le nombre d'accidents. Il faut savoir que les risques liés aux sports d'hiver sont différents selon le type de l'activité mais aussi selon l'âge.

L'ENTORSE DU GENOU

L'entorse du genou représente plus du tiers des accidents annuels de sports d'hiver. Elle survient lors d'un faux mouvement ou d'un choc. Elle est due à l'atteinte du ligament latéral interne (entorse bénigne) ou du ligament croisé antérieur (entorse grave).

L'intensité de la douleur, le gonflement, mais surtout l'instabilité du genou (le genou qui se dérobe immédiatement est un signe de mauvais pronostic) signent la gravité de la lésion. Si le genou se dérobe, ne pas insister à vouloir se mettre debout (cela peut aggraver la lésion). Si le genou tient et que l'on ressent simplement une petite douleur, on peut redescendre.

• L'entorse bénigne : l'entorse du ligament latéral interne

Premiers gestes. Appliquer de la glace sur le genou. Consulter le médecin de la station qui pratiquera un examen clinique. Une radiographie sera effectuée en cas de suspicion de petit arrachement osseux.

Traitement. L'entorse bénigne guérit seule au bout de 10 à 21 jours (avec traitement antalgique et immobilisation).

• L'entorse grave : la rupture du ligament croisé antérieur

La rupture du ligament croisé antérieur survient lors de l'opposition brutale du corps au changement de direction. Au moment de la rupture, on peut ressentir un claquement et tomber.

Premiers gestes. Se mettre sur le bas-côté, appeler les secours et demander une civière pour redescendre. Consulter le médecin de la station qui confirmera le diagnostic. Une radiographie sera pratiquée pour éliminer une éventuelle fracture associée. Le genou sera immobilisé, avec pose d'attelles et glaçage. S'adresser ensuite à un chirurgien orthopédiste.

— Pour en savoir plus : —



Société Française de Chirurgie Orthopédique & Traumatologique

56, rue Boissonnade - 75014 Paris - www.sofcot.com.fr

Relations presse : **BV CONSEIL Santé** - 29, rue Tronchet - 75008 Paris - Tél. 01 42 68 83 40 - www.bvconseil.com