

Les blessures



TACTIQUE

La maladie du footballeur

Faites régulièrement des exercices de prévention. Votre corps dispose de mécanismes de défense naturels contre les blessures que vous pouvez entraîner afin de devenir plus « résistant ». Certains muscles jouent notamment un rôle important dans la stabilisation des articulations. Vous pouvez donc protéger ces dernières en renforçant ces muscles protecteurs.



La lésion musculaire est la pathologie la plus fréquente chez les joueurs. Sa gravité est très inégale.

> **Cherche les informations qui permettent de compléter le tableau.**

Gravité	Lésion	Description et mécanisme	Lésion anatomique	Traitement	durée
↓		Douleur musculaire après l'effort au cours d'une reprise d'activité.	Pas de lésion	Repos. Bain chaud. Massages. Étirement. Footing	De 24 heures à 5 jours
	Contracture	Contraction très forte d'une partie du muscle qui n'arrive plus à se relâcher.	Pas de lésion	Massages, électrothérapie.	
	Élongation	Dépassement de l'élasticité des fibres musculaires. (sensation d'un point douloureux)		Électrothérapie. Travail musculaire excentrique.	De 15 à 20 jours
	Déchirure		Déchirure de fibres musculaires	Cryothérapie. Électrothérapie.	De 4 à 6 semaines
	Rupture	Rupture totale qui provoque une impotence fonctionnelle immédiate.	Rupture du muscle		De 8 à 12 semaines

LE CONSEIL DU COACH

Il est très important de travailler le système proprioceptif et le gainage.



ALORS, OÙ EN ES-TU ?

