

## FICHES PATIENT

### SPORTS MEDICINE

Les blessures sportives se produisent lors de la pratique de sport, en compétition ou pendant l'entraînement. Les blessures sportives peuvent résulter d'accidents, de formation inadéquate, d'une mauvaise utilisation des dispositifs de protection, ou d'insuffisance des étirements ou des exercices d'échauffement.

Les blessures sportives les plus courantes sont les entorses et les foulures, fractures, luxations... Le traitement le plus commun recommandé pour blessures est repos, glace, compression et élévation (GREC).

- Repos: Évitez les activités qui peuvent causer des blessures
- Glace: Les sacs de glace peuvent être appliquées à la zone blessée qui aidera à diminuer l'enflure et la douleur. La glace devrait être appliquée sur une serviette à la zone touchée pendant 15-20 minutes quatre fois par jour pendant plusieurs jours. Ne placez jamais la glace directement sur la peau
- Compression: Compression de la zone lésée aide à réduire l'enflure. Bandages élastiques, des moulages de l'air, et les attelles peut accomplir cette
- Élévation: Élevez la partie blessée au-dessus du niveau du cœur pour réduire l'enflure et la douleur.

Certaines des mesures qui sont suivies pour prévenir les blessures sportives liées comprennent:

- Suivre un programme d'exercices pour renforcer les muscles  
Peu à peu, augmenter votre niveau d'exercice et éviter de trop l'exercice
- S'assurer de porter un équipement de protection bien ajusté comme coudières, engrenage des yeux, masques, protège-dents, et des tampons, des vêtements confortables et des chaussures de sport avant de jouer toute activité sportive qui aideront à réduire les risques de blessures
- S'assurer de se réchauffer et refroidir avant et après l'activité sportive. Les exercices aideront à étirer les muscles, augmenter la flexibilité et réduire les blessures aux tissus mous
- Éviter d'exercer immédiatement après avoir mangé un gros repas
- Maintenir un régime alimentaire sain qui va nourrir les muscles
- Éviter de jouer lorsque vous êtes blessé ou fatigué. Faire une pause pendant un certain temps après avoir joué
- Apprendre toutes les règles du jeu auquel vous participez
- Être physiquement apte à jouer le sport

#### Tennis

L'épaule est sensible aux blessures dues à l'action de tête à jeter des sports tels que le tennis. L'action répétitive de service crée beaucoup de stress sur les différentes structures de soutien de l'épaule, causant de la douleur et de l'invalidité sévère.

#### Basket

Les blessures traumatiques au basketball peuvent impliquer luxation de l'épaule et instabilité. Ces blessures pourraient se produire en raison de la surutilisation ou une chute directement sur l'épaule ou bras tendu.

### Gymnastique

La surutilisation, surmenage ou un traumatisme au cours de gymnastique peut conduire à des blessures à l'épaule, comme les bursites, la dislocation, impact ou tendinite.

### La natation

L'articulation de l'épaule est la partie la plus fréquemment touchées du corps due à la surexploitation cours de natation. Les blessures peuvent inclure l'impact.