

*Guide des blessures
les plus fréquentes
au football
américain*



Par Anthony St-Pierre

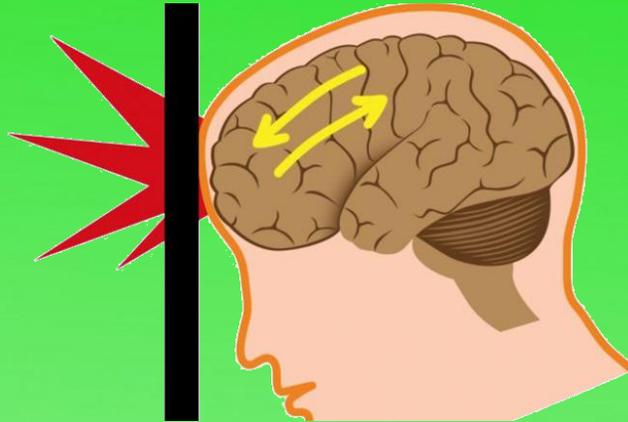
TABLE DES MATIÈRES

	Page
1-BLESSURES À LA TÊTE.....	1
1.1 Commotion cérébrale.....	2
2- BLESSURES AUX ÉPAULES.....	3
2.1 Dislocation de l'épaule.....	4
2.2 Tendinite de l'épaule.....	5
3-BLESSURES AUX JAMBES.....	6
3.1 Étirement/déchirure de l'aine.....	7
3.2 Étirement/déchirure des muscles ischio-jambiers.....	8
4-BLESSURES AUX GENOUX.....	9
4.1 Déchirure du ligament antérieur croisé.....	10
4.2 Déchirure du ligament collatéral médial.....	11
4.3 Déchirure du ménisque.....	12
5-BLESSURES AUX PIEDS.....	13
5.1 Entorse à la cheville.....	14
5.2 Entorse au gros orteil.....	15
 BIBLIOGRAPHIE.....	 16-17-18

Tête



Commotion cérébrale



Une commotion cérébrale, c'est le cerveau qui vient frapper le crâne, ce qui peut provoquer des saignements ou une enflure. Ce n'est pas la plus fréquente des blessures au football, mais certainement une des plus nocives à long terme. Elle peut causer des maux de tête et des problèmes de concentration pour le reste de notre vie, dans certains cas.

Cause : Une commotion cérébrale est causée par un coup direct à la tête ou par un impact qui fait fortement secouer la tête.

Symptômes : - Problèmes de mémoire -Maux de tête -Vertige -Vomissements
-Somnolence -Sensibilité à la lumière ou aux bruits -Confusion
-Problèmes d'équilibre -Réaction lente à des stimuli -Vision double, floue

Temps de guérison : Varie beaucoup dans chaque cas. Peut prendre d'une semaine à plusieurs mois. Dans le cas où ce ne serait pas la première, la guérison peut être plus longue.

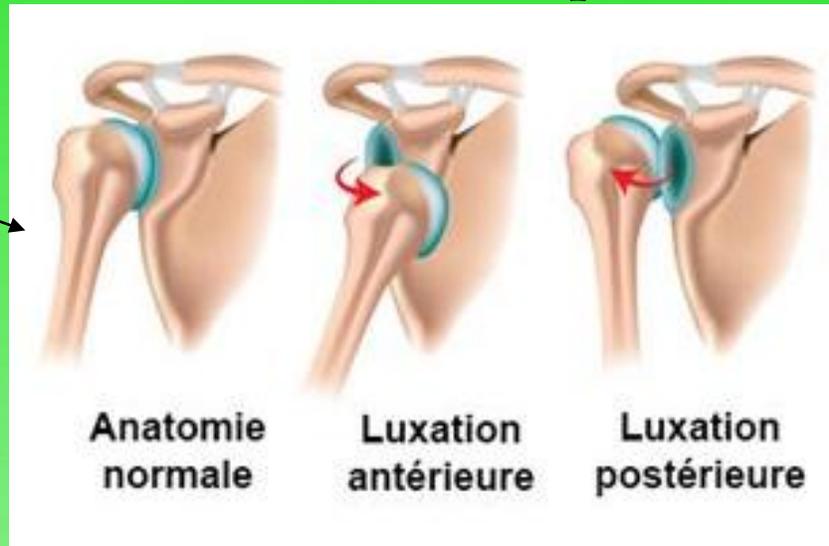
Traitements : -Beaucoup de repos, éviter toute activité sportive
-Chirurgie dans les cas graves où le cerveau saigne et/ou est enflé. Cela est rare par contre.
-Pour les maux de tête, prendre des Advil et des Tylenol
-Réveiller le blessé à chaque deux ou trois heures durant 24 heures suite à la blessure pour éviter qu'il tombe dans le coma.
-Éviter de faire du vélo ou de conduire une automobile pendant au moins une journée suivant la blessure.

Épaules



Dislocation de l'épaule

Humérus →



La dislocation de l'épaule est aussi appelée « luxation de l'épaule ». Elle survient lorsque l'humérus, l'os supérieur du bras, débarque de son emplacement normal. C'est-à-dire la cavité de l'épaule qui est dans l'omoplate (voir image ci-dessus). C'est une blessure assez fréquente au football puisqu'il y a énormément de contacts dans ce sport.

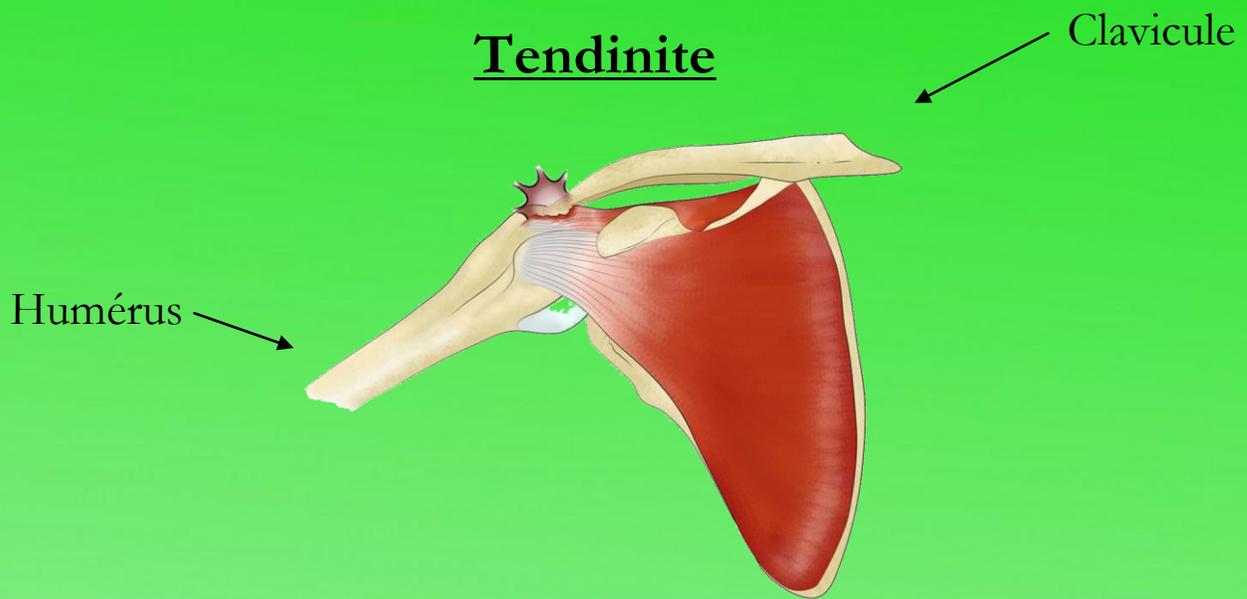
- Causes :**
- Impact de plaqués vers le haut sous l'épaule
 - Blocs
 - Plongeurs
 - Tentative d'amortir une chute avec le bras tendu

- Symptômes :**
- Douleur intense
 - Incapacité de ranger le bras le long du corps

Temps de guérison : Une dislocation de l'épaule peut prendre jusqu'à 12 semaines de guérison.

- Traitements :**
- Repos
 - Immobiliser l'articulation
 - Physiothérapie
 - Porter une écharpe, une attelle ou quelque chose pour supporter l'épaule
 - Prendre des Advil et/ou des Tylenol pour atténuer la douleur
 - Des injections de stéroïdes dans l'épaule peuvent aider
 - Chirurgie dans les cas rares où des ligaments seraient complètement déchirés

Épaules



On peut définir une tendinite de l'épaule par l'enflure et/ou l'usure d'un ou des tendons situés entre l'humérus et la clavicule. C'est une blessure qui atteint presque uniquement les quarts-arrière au football, puisque ce sont les seuls joueurs qui ont à lancer le ballon de façon répétée.

Causes :

- Lancer le ballon répétitivement, ce qui gruge le tendon de l'épaule.
- Lever le bras de façon rapide lorsqu'il y a une résistance

Symptômes :

- Enflure
- Liberté de mouvement du bras réduite
- Douleur profonde qui s'empire lorsqu'on éloigne le bras du corps

Temps de guérison : Une tendinite peut prendre de plusieurs semaines à plusieurs mois pour guérir, dépendant de la gravité de la blessure.

Traitements :

- Repos et glace
- Prendre des Advil et Tylenol pour atténuer la douleur
- Des injections de stéroïdes peuvent aider à guérir
- Immobiliser l'articulation
- Thérapie physique
- Pour les cas majeurs, la chirurgie peut être nécessaire

Jambones



Étirement/déchirure de l'aine

Région de l'aine



L'aine est la région à l'intérieur de la cuisse qui contient les muscles qui servent à joindre nos jambes ensemble. Le fait que les joueurs sont presque toujours en train de courir et de changer de direction rend cette région vulnérable aux blessures. C'est à cause de cela que l'éirement de l'aine est une blessure qui survient souvent dans ce sport. Plus précisément, il s'agit des muscles à l'intérieur de la cuisse qui se tendent trop à cause d'un mouvement trop brusque, ce qui cause un étirement. Dans les cas graves, les muscles peuvent même se déchirer.

Cause : Saut ou changement de direction trop sec.

Symptômes : -Douleur à l'intérieur de la cuisse

à -Douleur en essayant de joindre les deux jambes ensemble

à -Douleur en soulevant le genou

Temps de guérison : Généralement de 4 à 6 semaines.

Traitements : -Repos

à -Appliquer de la glace sur l'intérieur de la cuisse

à -Compresser la cuisse à l'aide d'un bandage élastique

à -Prendre des anti-inflammatoires pour réduire la douleur

à -Exercices de renforcement

à -Chirurgie s'il y a déchirure complète

Étirement/déchirure des muscles ischio-jambiers



Les jambes sont une région très à risque au football car elles sont presque constamment en mouvement et c'est souvent à leur niveau que les plaqués sont effectués. Par contre, la majorité des blessures aux jambes surviennent souvent sans qu'il y ait de contact direct. Les muscles ischio-jambiers derrière les cuisses sont les muscles de la jambe les plus fréquemment endommagés dans ce sport. En effet, il n'est pas rare que les joueurs les étirent, ou même les déchirent.

Causes : -Accélération subite alors que le joueur est épuisé ou mal échauffé
-Muscles fessiers et quadriceps pas assez forts, ce qui met de la pression sur les muscles ischio-jambiers

Symptômes : -Douleur intense et soudaine
-Douleur dans le bas des fesses en marchant
-Dans les cas sévères, incapacité à marcher et même à se tenir debout
-Ecchymoses
-Sensibilité au toucher

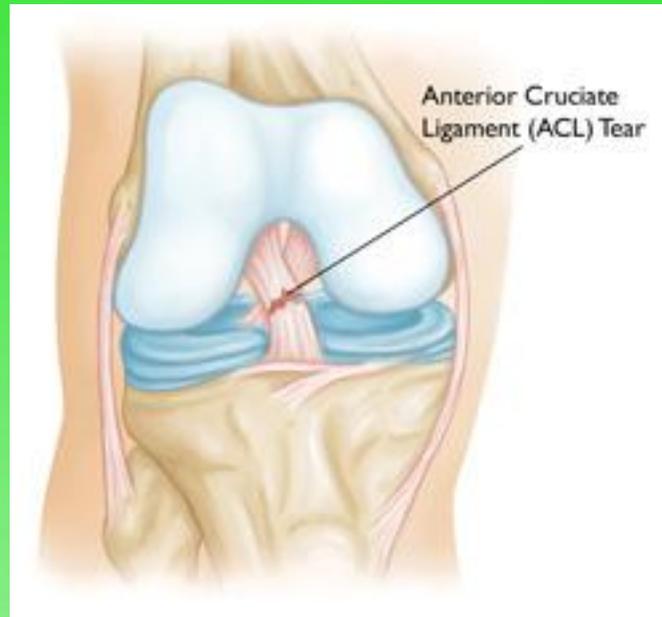
Temps de guérison : Cette blessure peut prendre de 1 à 6 semaines pour guérir complètement.

Traitements : -Repos
-Thérapie de chaud et froid

Genoux



Déchirure du ligament antérieur croisé



Probablement parmi les cinq blessures les plus fréquentes dans tout le sport, la déchirure du ligament antérieur croisé est également une des plus graves, pouvant prendre plus d'un an à guérir. C'est aussi une blessure qui peut mettre en péril la carrière d'un joueur si elle ne guérit pas bien. Le ligament antérieur croisé se situe dans le milieu du genou et assure la stabilité de celui-ci. Elle survient aussi souvent sans qu'il y ait un contact direct.

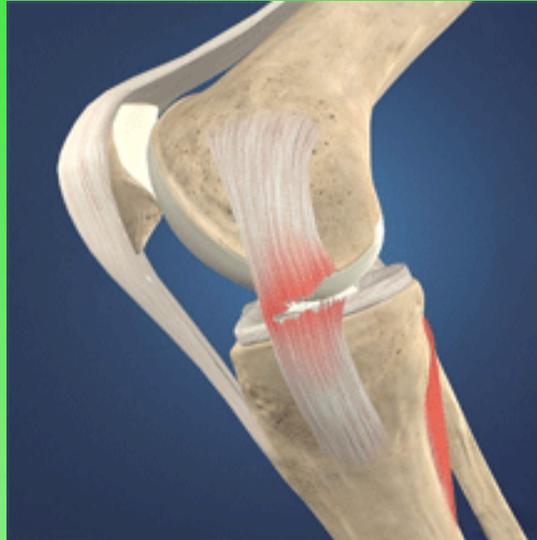
Causes : -Impact direct à l'avant ou à l'arrière du genou qui fait mal plier le genou
-Pivots et changements de direction rapides
-Atterrissage sur une seule jambe

Symptômes : -Instabilité du genou qui dépend de la gravité de la blessure
-Difficulté ou incapacité à marcher
-Douleur
-Liberté de mouvement réduite du genou

Temps de guérison : Dans les cas les plus sévères, plusieurs mois peuvent être nécessaires pour guérir complètement. La guérison peut même prendre plus d'une année.
Dans les cas moins sévères, elle peut guérir en quelques jours ou semaines

Traitements : -Immobilisation de l'articulation -Repos
-Chirurgie dans les cas majeurs -Thérapie de chaud et froid

Déchirure du ligament collatéral médial



Comme la blessure précédente, la déchirure du ligament collatéral médial dans le genou survient souvent, mais quand même moins que celle du ligament antérieur croisé. Le ligament collatéral médial se situe sur le côté du genou et sert à la stabilité du genou en tenant les os en place. Il s'agit aussi d'une blessure assez grave, sauf dans le cas où le ligament serait seulement étiré.

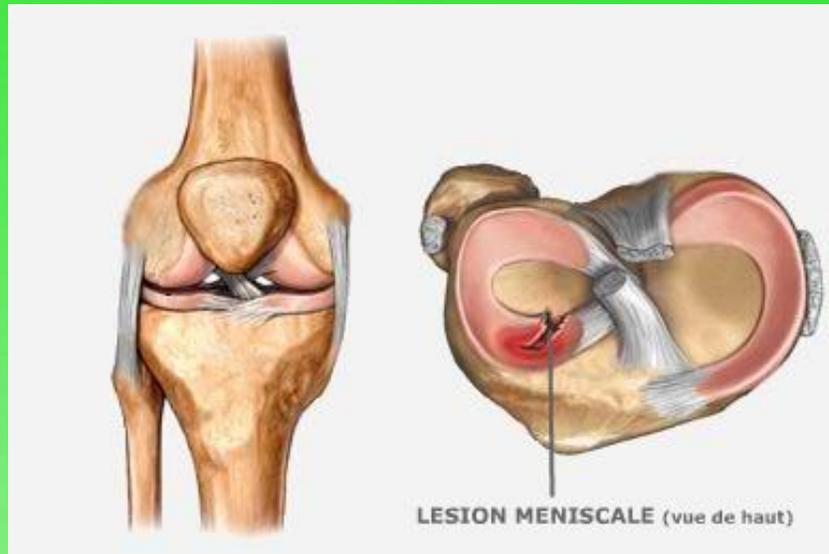
Causes : -Impact direct sur le côté du genou qui le fait plier anormalement
-Mauvaise chute

Symptômes : -Enflure du genou
-Instabilité du genou
-Douleur intense en marchant ou en touchant le genou
-Un son de claquage au moment de la blessure

Temps de guérison : Si le ligament n'est pas complètement déchiré, la guérison ne devrait pas prendre plus de 4 semaines. Dans le cas où il le serait, par contre, la guérison peut prendre plus de 8 semaines.

Traitements : -Appliquer de la glace et élever le genou au dessus du cœur pour diminuer l'enflure
-Repos
-Compresser le genou à l'aide d'un bandage élastique

Déchirure du ménisque



La déchirure du ménisque au football est assez fréquente, qu'elle soit partielle ou complète. Nous avons 2 ménisques par genou. Ceux-ci servent à protéger le cartilage dans notre articulation et ont aussi un rôle important dans la stabilité du genou. Ils agissent un peu comme un coussin. La déchirure peut survenir à tout moment durant une partie parce que les joueurs doivent constamment effectuer des changements de direction.

Causes : -Rotation du corps quand le pied est ancré dans le sol
-Faux mouvement du genou
-Impact direct sur le genou lors d'un plaqué ou d'une chute

Symptômes : -Douleur au genou
-Blocage du genou en le dépliant
-Gonflement du genou

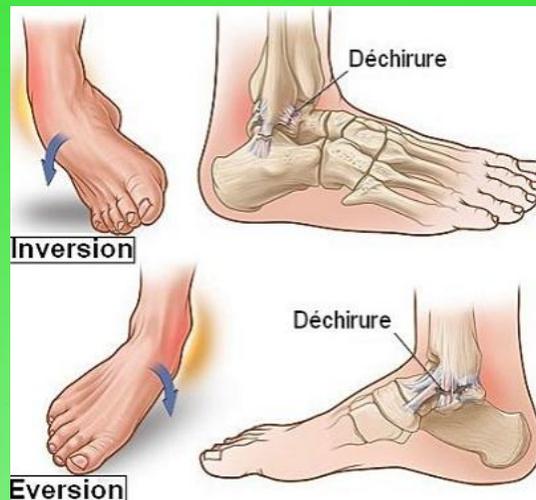
Temps de guérison : Les douleurs cessent normalement après quelques jours ou quelques semaines, mais le retour au jeu peut prendre de 1 à 2 mois.

Traitements : -Repos
-Appliquer de la glace pour réduire le gonflement
-Physiothérapie
-Chirurgie (rarement)

Pieds



Entorse à la cheville



Les chevilles sont très à risque au football puisque les joueurs doivent continuellement effectuer des pivots, des changements de direction et d'autres manœuvres qui peuvent causer des blessures. L'entorse de la cheville est l'une des blessures les plus fréquentes chez les joueurs. Il s'agit des ligaments autour de la cheville qui s'étirent trop suite à un mouvement anormal du pied. Dans les cas graves, les ligaments peuvent se déchirer.

Cause : Le pied tourne, se tord ou roule subitement à cause d'un changement de direction ou d'un plaqué. Cela étire les ligaments de la cheville.

Symptômes : -Douleur/inconfort en mettant du poids sur la cheville
-Enflure
-Décoloration de la peau autour de la cheville

Temps de guérison : Généralement de 2 à 6 semaines.

Traitements : -Repos
-Élever le pied au dessus du cœur pour réduire l'enflure durant la nuit
-Appliquer de la glace
-Porter un soutien pour supporter la cheville
-Couvrir la cheville avec un bandage élastique
-Utiliser des béquilles pour éviter de mettre du poids sur le pied
-Chirurgie dans les cas rares où les ligaments seraient complètement déchirés

Entorse du gros orteil



Les joueurs de football courent presque constamment. Leur poids est donc en grande majorité sur la pointe de leurs pieds. C'est donc pourquoi l'entorse du gros orteil est une blessure très fréquente. Plus précisément, une entorse du gros orteil, c'est lorsque les ligaments situés en dessous de celui-ci s'étirent ou même se déchirent.

Causes : -Appliquer trop de poids sur le gros orteil, ce qui fait trop déplier l'orteil

à -Course durant une longue période

Symptômes : -Douleur qui peut s'aggraver avec le temps si la blessure est causée par un

à mouvement répété

à -Enflure

à -Liberté de mouvement du gros orteil réduite

Temps de guérison : Environ de 2 à 3 semaines.

Traitements : -Repos

-Appliquer de la glace pour réduire la douleur

-Élever le pied au dessus du cœur pour réduire la douleur durant la nuit

-Prendre des anti-inflammatoires pour réduire la douleur

-Compresser l'orteil avec un bandage élastique

-Utilisation de béquilles ou d'une botte spéciale fournie par le médecin

-Chirurgie dans les cas rares où le ligament est complètement déchiré

BIBLIOGRAPHIE

1. Sites Internet

CHEO. « Les commotions cérébrales », [en ligne],
<http://www.cheo.on.ca/uploads/Concussions/Concussion2FR.pdf> (12 novembre 2016).

CLINIQUE DE L'ARTHROSE. « Centre des os et articulations de Paris » (en ligne),
<http://www.clinique-arthrose.fr/genou-les-lesions-ou-dechirures-des-menisques.html> (3 décembre 2016).

DOCTEURCLIC. « Un service santé assistance », (en ligne),
<http://www.docteurcllic.com/maladie/luxation-de-l-epaule.aspx> (26 novembre 2016).

E-MEDICINE HEALTH. « Experts for everyday emergencies », [en ligne],
www.emedecinehealth.com/rotator_cuff_injury/article_em.htm (17 septembre 2016).

GAME READY. « Game ready », [en ligne], blog.gameready.com/blog/bid/294589/the-8-most-common-football-injuries (17 septembre 2016).

GAME READY. « Getting back in the game: how to recover from the most common football injuries », [en ligne], Game ready, 2013, blog.gameready.com/hs-fs/hub/154630/file-204006037-pdf/docs/football-injury-recovery-gameready.pdf (17 septembre 2016).

HEALTH LINE. « Healthline », [en ligne], www.healthline.com/health/concussion#Overview1 (17 septembre 2016).

HEALTH LINE. « Healthline », [en ligne], www.healthline.com/health/ankle-sprain#Overview1 (17 septembre 2016).

HEALTH LINE. « Healthline », (en ligne), <http://www.healthline.com/health/medial-collateral-ligament-mcl-injury-of-the-knee> (3 décembre 2016).

MEDECINE NET. « MedicineNet.com », [en ligne], www.medicinenet.com/script/main/hp.asp (17 septembre 2016).

WEB MD. « Web MD », [en ligne], www.webmd.com/fitness-exercise/hamstring-strain#1 (17 septembre 2016).

WEB MD. « Web MD », (en ligne), www.webmd.com/fitness-exercise/groin-pull#1 (28 décembre 2016).

WEB MD. « Web MD », (en ligne), www.webmd.com/fitness-exercise/turf-toe-symptoms-causes-and-treatments#1 (28 décembre 2016).

IMAGES (en ordre d'apparition) :

<http://www.ihdwallfree.com/wp-content/uploads/2013/11/american-football-field-backgrounds-american-football-backgrounds-hd-wallpapers-1024x768px.jpg>

<http://www.publicdomainpictures.net/pictures/130000/velka/green-gradient-background-2.jpg>

https://www.ucsf.edu/sites/default/files/legacy_files/illustration-of-human-brain_0.jpg

<http://quebecsnowboard.ca/wp-content/uploads/commo.jpg>

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/7c/e0/d7/7ce0d75c0b680dcb1a23e0efb0d8e43e.jpg>

http://www.docteurclic.com/galerie-photos/image_4118_m.jpg

<http://santesportmagazine.com/wp-content/uploads/2015/07/Tendinite-de-lepaule-SanteSportMagazine-35.jpg>

https://www.ehandme.com/images/newsletters/20110726_KneeHealth.JPG

http://www.aidmymuscle.com/_img/groin-injury-pain-pattern.jpg

<http://www.physioprescription.com/wp-content/uploads/2014/04/muscle-tear-gradfes.jpg>

<http://www.drdauidgeier.com/wp-content/uploads/2015/12/Knee-arthritis-x-rays.jpg>

<http://orthoinfo.aaos.org/figures/A00297F01.jpg>

<https://www.hss.edu/images/corporate/deep-dive-knee-torn-mcl.png>

http://www.chirurgie-orthopedique-nice.com/images/les_meni.png

<http://nebula.wsimg.com/45cdbca5799c7026c4901bff8fbd5634?AccessKeyId=DF525F98119AD4F8FCF7&disposition=0&alloworigin=1>

<https://entrainementdefoot.fr/wp-content/uploads/2012/08/cheville.bmp>

<http://www.docpods.com/images/turf-toe.jpg>