

Lorsque le désir de vaincre l'emporte sur la prudence

La collecte des samaritains qui se tient cette année du 29 août au 10 septembre est consacrée aux premiers secours dans le sport. Dans ce contexte, rappel de quelques notions de base et recommandations du docteur Patrik Noack, Swiss Olympic Medical Center de Macolin.



Il est primordial d'administrer des premiers soins de qualité sur les terrains de sport et dans les salles de gymnastique afin de minimiser les dégâts en cas de blessures.

Types de blessures du sport

On distingue entre les blessures aiguës et les lésions dues au surmenage. L'ensemble de ces troubles peuvent devenir chroniques s'ils ne sont pas traités correctement.

Blessures aiguës

- ▶ Accident concret déclenchant immédiatement des douleurs
- ▶ Localisation claire
- ▶ Exemples : déchirure de ligament, contusion, claquage

Lésions dues au surmenage

- ▶ Douleurs d'apparition progressive, sans perception précise de l'accident
- ▶ Douleurs dépendantes de l'effort
- ▶ Douleurs diffuses
- ▶ Exemples: ténotite d'insertion, tendinite, douleur articulaire

Troubles chroniques

- ▶ Souvent, conséquence du traitement incorrect de blessures sportives aiguës ou dues au surmenage
- ▶ Exemples: inflammation chronique du tendon d'Achille, élongation chronique à l'aîne

Principes de traitement

Le traitement immédiat, et correct avant tout, des blessures du sport contribue à limiter autant que possible les dégâts et favorise la rééducation ultérieure. Les principes ci-après s'appliquent aux blessures aiguës ainsi qu'aux lésions dues au surmenage.

Protocole RICE

Les mesures d'urgence sont résumées dans le mot anglais RICE :

- R** Rest (repos), arrêter immédiatement l'effort
- I** Ice (glace), refroidir avec de la glace ou de l'eau glacée, minimiser l'hémorragie ou l'œdème
- C** Compression, appliquer un pansement compressif

E Élévation, surélever la partie du corps blessée

Quel est l'intérêt de refroidir ?

Les blessures fermées subies dans le cadre du sport ou d'un accident impliquent la destruction de vaisseaux sanguins.

Les mesures d'urgence visent à maîtriser l'hémorragie qui survient en conséquence. L'application immédiate de froid réduit le volume de l'œdème et l'effusion de sang. Elle accélère en outre la cicatrisation. En l'occurrence, il faut tenir compte des points suivants:

- ▶ Ne jamais poser la glace directement au contact de la peau (utiliser de préférence de l'eau glacée).
- ▶ Lors d'une cryothérapie, protéger la peau avec un linge humide.
- ▶ Répéter l'application de froid plusieurs fois au cours des premières heures – intercaler une pause toutes les 20 minutes pour rétablir une meilleure irrigation sanguine de la zone comprimée. Lorsque la perfusion cutanée est visiblement homogène, refaire un pansement et refroidir de nouveau.



Même bien entraînés, les sportifs ne sont pas à l'abri d'un pépin



Volley-ball sur la plage, joueuses dans le feu de l'action

- Entre les glaçages, utiliser des sprays réfrigérants aux propriétés anti-inflammatoires et calmantes.

Il faut absolument éviter de traiter la blessure par la chaleur, de pratiquer un massage peu de temps après l'accident et de reprendre prématurément l'entraînement.

En cas de lésion aiguë : après avoir reçu les soins d'urgence, le blessé doit consulter un médecin pour un diagnostic précis. Celui-ci ne devra pas s'en tenir à la zone lésée mais procéder à un examen complet de médecine sportive.

La peur de mourir d'un arrêt cardiaque

Les risques associés à la pratique régulière du sport sont faibles et sans commune mesure avec ses bénéfices poten-

tiels. L'immense majorité des infarctus du myocarde (> 90 %) n'ont aucun lien avec une activité physique. Malgré tout, des efforts musculaires intenses sont susceptibles d'accroître momentanément le risque d'infarctus chez ceux qui manquent d'entraînement. Les personnes actives sont rarement concernées par le problème, ce qui plaide clairement en faveur d'exercices réguliers.

Il est recommandé à tout âge de suivre un programme d'activité quotidien comportant des exercices dont l'intensité correspond à de la marche rapide. Une visite médicale préliminaire n'est pas nécessaire, à moins de souffrir d'une maladie. Dans la mesure où une personne est en bonne santé et a moins de 45 ans pour un homme ou moins de 55 ans pour une femme, elle peut également commencer,

« Il est primordial d'administrer des premiers soins de qualité sur les terrains de sport ou dans les salles de gymnastique. »

sans consultation préalable, un entraînement d'endurance.

Si vous répondez « Oui » à une ou plusieurs des questions du Physical Activity Readiness Questionnaire, il est conseillé de consulter un médecin et d'avoir un entretien personnel avec un entraîneur avant de débiter ou d'intensifier un programme d'activité physique ou de sport. Les mêmes recommandations s'appliquent avant de commencer un entraînement d'endurance à partir d'un certain âge (45 ans pour les hommes et 55 ans pour les femmes). Les sportifs participant à des compétitions devraient se faire examiner par un médecin du sport une fois par an.

Dr Patrik Noack,
Swiss Olympic Medical Center Macolin/td

Photos: Kurt Venner

Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

- Un médecin a-t-il constaté une anomalie cardiaque et vous a-t-il recommandé de ne faire du sport que sous contrôle médical ?
- Ressentez-vous des douleurs dans la poitrine lors de l'effort ?
- Avez-vous ressenti des douleurs dans la poitrine au cours du mois passé ?
- Vous est-il déjà arrivé (une ou plusieurs fois) de perdre connaissance ou de tomber suite à un accès de vertiges ?
- Souffrez-vous de problèmes articulaires ou osseux qui pourraient s'aggraver si vous pratiquiez une activité physique ?
- Un médecin vous a-t-il déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension artérielle ou à cause d'un problème cardiaque ?
- Y a-t-il une raison qui, à votre connaissance, pourrait vous empêcher de faire du sport sans contrôle médical ?

Informations complémentaires

- Office fédéral du sport Macolin (→ Domaines sportifs; Prestations) : www.baspo.ch
- Réseau santé et activité physique Suisse : www.hepa.ch
- Swiss Olympic (→ Sitemap → Médecine du sport → Tous les documents) : www.swissolympic.ch
- Société Suisse de Médecine du Sport : www.sgs.m.ch
- Bureau suisse de prévention des accidents : www.bpa.ch
- Suva, assurance accident de droit public : www.suva.ch

Recommandations du Bureau de prévention des accidents

Conseils de base pour la prévention des accidents dans le sport

- ▶ Prévoir une présentation et une formation par des professionnels agréés
- ▶ Se faire conseiller par des professionnels pour l'équipement
- ▶ Porter les protections nécessaires conformément aux recommandations
- ▶ Toujours commencer par un échauffement adapté à l'activité sportive
- ▶ Évaluer les risques, accepter ses propres limites, oser s'abstenir, ne pas se surestimer
- ▶ Respecter les instructions et les règles
- ▶ En cas de blessure, recourir aux mesures de premiers secours Protocole RICE: R = Rest (repos), I = Ice (glace), C = Compression, E = Élévation (surélever)

Conseils pour une sélection de sports d'été

Tournois de football amateur

- ▶ Ne participer aux tournois qu'à condition d'être en bonne santé, en bonne forme et d'avoir les capacités physiques nécessaires
- ▶ Toujours porter des chaussures à crampons et des protège-tibias pendant l'entraînement et les matchs
- ▶ Toujours commencer par un échauffement général intensif avant un match
- ▶ Éviter les oppositions directes en faisant des passes rapides

- ▶ Faire preuve de fair-play et respecter la santé des adversaires
- ▶ Ne pas boire d'alcool pendant les pauses, lors des tournois

VTT

- ▶ Apprendre les techniques de base du vélo, être capable de dévier pour éviter un obstacle, de freiner et de s'arrêter à tout moment
- ▶ Porter un casque, des gants de vélo et des lunettes de sport
- ▶ S'entraîner à tomber sans se blesser
- ▶ Ne jamais partir seul dans la nature, emporter un téléphone portable
- ▶ Rouler plus lentement dans les descentes sur les portions de trajet inconnues
- ▶ Allumer la lumière à la tombée de la nuit

Canot pneumatique

- ▶ Toujours porter un gilet de sauvetage adapté à sa taille – très important chez les enfants en particulier
- ▶ Ne pas dépasser la charge utile indiquée sur le canot
- ▶ Ne pas attacher des canots ensemble sinon ils ne sont plus manœuvrables
- ▶ Partir en éclaireur sur les portions de cours d'eau inconnues avant toute sortie en canot
- ▶ Ne circuler qu'aux endroits où l'on peut nager
- ▶ Faire preuve d'une grande prudence en cas d'obstacles, tels que des piles de pont ou des arbres ou branches retombant dans l'eau

Randonnée en montagne

- ▶ Planifier soigneusement toute randonnée en montagne
- ▶ Veiller à emporter un équipement adapté et complet
- ▶ Ne jamais partir en randonnée en montagne seul
- ▶ Informer des tiers de la randonnée et les prévenir une fois à destination
- ▶ Surveiller constamment l'évolution de la météo
- ▶ En cas de doute, faire demi-tour

Pour de plus amples informations et des conseils sur la prévention des accidents dans le sport, consulter la page <http://shop.bfu.ch/> – commande de documentation gratuite.

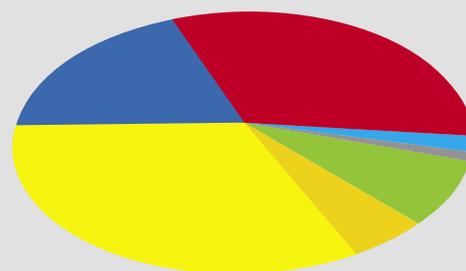
Références :

- ▶ Activité physique ayant des effets positifs sur la santé. Recommandations de l'Office fédéral du sport (OFSP), de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et du Réseau santé et activité physique Suisse.*
- ▶ bpa (http://www.bpa.ch/recherche/statistique/statistique_2004/index.html)

* Ce document et d'autres informations sur le sujet peuvent être consultés sur le site internet du Réseau santé et activité physique Suisse: www.hepa.ch.

Blessés dans le cadre du sport, 2002

Les blessures surviennent avant tout lorsque les personnes sont mal préparées, imprudentes ou intrépides. Il faut distinguer entre les sports à haut risque, comme le hockey sur glace et le football, et les sports peu dangereux, tels que le jogging et la marche.



- Jeux de balle 33%
- Sports nautiques 5%
- Sports de montagne 2%
- Sports de combat 1%
- Gymnastique, fitness 8%
- Sports d'hiver 32%
- Autres 19%



Premiers secours dans le sport

« Un élément décisif et extrêmement important »

Les troubles chroniques sont fréquents chez les personnes qui pratiquent une activité sportive. Ils sont souvent la conséquence d'un traitement incorrect de blessures sportives aiguës ou dues au surmenage (inflammation chronique du tendon d'Achille, élévation chronique à l'aine, p. ex.). La rédaction a interrogé le docteur Walter O. Frey, médecin du sport au Swiss Olympic Medical Center de Zurich (centre spécialisé dans la prévention, la rééducation et l'entraînement)./td

nous, samaritains : Les premiers secours dans le sport sont-ils vraiment nécessaires ?

Dr W. O. Frey : Certainement, dans le domaine sportif, les premiers secours sont un élément décisif et très important. Il ne s'agit pas seulement de sauver la vie avant tout ; en général, c'est à ce moment que sont plantés les jalons du processus de guérison de la blessure et du résultat final. La complémentarité des médecins et des secouristes est, selon moi, essentielle pour assurer des soins efficaces et rapides aux sportifs blessés.

Quelles sont aujourd'hui les lésions les plus fréquentes lors d'accidents du sport ?

Dans tous les sports en salle, comme le hockey, le volley-ball ou le basket-ball, ce sont sûrement les lésions ligamentaires de l'articulation tibio-tarsienne, suivies de loin par les blessures au genou. Au handball, le risque porte en plus sur l'épaule et le coude essentiellement, alors qu'au volley ce sont les blessures aux doigts qui sont très fréquentes. Au hockey, on oublie souvent que la tête, et notamment les yeux, sont exposés aux trajectoires violentes de la balle ; c'est pourquoi il se produit parfois des blessures graves aussi dans ce sport.

Qu'en est-il du football et des courses populaires ?

Le football se joue aussi bien en salle que sur pelouse. Les blessures de l'articulation du genou et de l'articulation tibio-tarsienne sont fréquentes dans ce sport. Dans les courses populaires, on rencontre plutôt des écorchures et des entorses, comme dans le jogging lors de chutes. Bon nombre de coureurs se retrouvent dans un état de collapsus aigu après le passage de la ligne d'arrivée, si bien qu'une perfusion de courte durée doit parfois être posée.

Quel est, selon vous, le plus grand défi pour la médecine sportive en ce qui concerne les risques de blessures, le traitement et la prévention ? Quels sont les problèmes à résoudre sur ce plan ?

Par principe, la prévention passe évidemment au premier plan pour nous, médecins du sport. J'aimerais citer l'exemple de l'apport en liquide lors des courses populaires. J'ai étudié la question dans le cadre de ma thèse, à la fin des années 1980, et ai constaté qu'une hydratation insuffisante, tant au cours de l'entraînement que de l'épreuve, a une énorme influence sur la vitesse de la course, voire sur la capacité à atteindre la ligne d'arrivée. Aujourd'hui encore, on sous-estime souvent le problème, même si les programmes mentionnent toujours l'importance de boire beaucoup et si la règle est désormais connue de tous dans le milieu de la course (prévention : voir les conseils du bpa sur son site internet).

La pratique d'un sport est-elle recommandée ou ne fait-elle qu'engendrer des coûts élevés en raison des soins et des traitements consécutifs aux accidents parfois graves ?

On dispose de chiffres très concrets sur la question : la part de la population suisse qui a une activité physique satisfaisante et reste par conséquent en bonne santé représente un potentiel d'économies de 2,7 milliards de francs par an. L'« épidémie d'inactivité » engendre, elle, des frais

qui se montent annuellement à 1,6 milliard de francs. Les accidents du sport proprement dits coûtent près d'un milliard de francs chaque année et sont à mettre autant sur le compte des inactifs que des actifs. Il est évident qu'il faut s'efforcer d'éviter les accidents sportifs, et un milliard par an c'est naturellement trop ! C'est pour cette raison qu'il faut insister sur la prévention. Globalement, le sport nous permet toutefois d'économiser plusieurs milliards de francs chaque année, ou inversement la sédentarité nous coûte des milliards supplémentaires tous les ans.

Dispose-t-on de comparaisons avec l'étranger ? Comment sont organisés et assurés les premiers secours dans le sport en Allemagne, par exemple ?

L'organisation médicale est totalement différente dans chaque pays. J'ai déjà été en mission sur les cinq continents en qualité de responsable médical, mais je n'ai encore trouvé nulle part un système de santé et un système de premiers secours meilleurs que ceux de la Suisse.

En tant que médecin du sport, quels sont vos souhaits et vos exigences, pour l'avenir ?

Dans le domaine des premiers secours, ce qui est vraiment très souhaitable c'est une collaboration optimale entre tous les services impliqués, du samaritain à l'hôpital qui donne les premiers soins, en passant par l'ambulancier ou le pilote d'hélicoptère et le médecin sur le terrain de compétition, afin que le blessé bénéficie d'une aide aussi efficace que possible. Par ailleurs, les règles sportives devraient être définies de manière à éviter au maximum les blessures et à encourager le fair-play. Le sport est le médicament le moins cher et le plus efficace dont nous disposons pour nous garantir à tous une qualité de vie idéale jusqu'à un âge avancé. En conséquence, la pratique appropriée d'une activité sportive est aussi la meilleure mesure pour faire des économies au sein de notre système de santé.