

BLESSURES ATHLETIQUES

Nous reprenons ici l'article publié par M. Larry CARTER entraîneur d'athlétisme à l'Université de Los Angeles.

Les blessures propres à la course de longue distance semblent toucher avant tout le pied et le tendon d'achille. Affaissement de la voûte plantaire, froissements musculaires du talon et du pied et ampoules sont les problèmes qui affectent le plus fréquemment le pied. Dans de plus faibles proportions, quelques coureurs souffrent de fractures du tibia qui peuvent provoquer une inflammation du genou. Bien entendu, les crampes musculaires demeurent une énigme pour la plupart des coureurs dont l'entraînement a été intensif pendant toute une période.

Bien des problèmes, abordés dans cet article, peuvent être assez difficiles à éviter parce qu'on ne peut pas les prévoir avant qu'ils ne se posent.

Cependant, l'expérience passée nous apprendra quelles sont nos faiblesses et dans quelle mesure nous sommes sujets à telle ou telle blessure. Quand on reprend l'entraînement, après une longue période de repos, à la suite de blessures, il est bon d'avoir en mémoire leur nature, pour prendre des précautions, afin d'éviter le même genre de problèmes. En général, cet auteur connaît le meilleur et l'unique moyen de se préserver des pieds jusqu'aux reins de ces ennuis: ce sont des chaussures adaptées à l'individu. Les chaussures devraient être ajustées au pied, supporter convenablement la voûte plantaire et être pourvues d'un rembourrage suffisant pour éviter des fractures, des inflammations des genoux et des déboitements des hanches dûs au martèlement des pieds sur des surfaces dures.

Rappelons-nous qu'au cours de notre jeunesse, nos muscles et autres structures ont été entraînés à supporter des poids de 68 kg. dit-on. Maintenant, alors que nous

nous engageons sur le "chemin du retour", nos muscles ont non seulement veilli, mais ils se sont atrophiés et notre poids s'est élevé de 7 à 9 kg. Nous devons protéger ces pieds, ces jambes et ces muscles d'un tel excédent de poids et avoir conscience de l'affaiblissement des muscles.

Par conséquent, des chaussures ajustées sont bien le facteur essentiel pour éviter de se blesser. Bien entendu, cela devient évident quand il s'agit du programme d'entraînement qui, en général, ne sera pas abordé dans cette discussion. Le lent accroissement de l'affaissement de la voûte plantaire peut résulter d'un excès de poids, d'un entraînement inadéquat, de chaussures mal ajustées ou d'une combinaison de ces facteurs.

De tels affaissements peuvent aussi se produire quand le pied, sur un terrain accidenté, rencontre un trou ou quelque autre objet. Comme support d'une voûte plantaire affaissée, nous utilisons une bande de 3,75 cm de large. On commence à faire le bandage juste en retrait de l'éminence métatarsienne vers l'extérieur, puis autour du pied pour en relever légèrement la cambrure.

En général, nous faisons chevaucher trois bandes qui remontent vers la cheville. Nous conseillons également "l'exercice de la serviette" pour affermir les petits muscles du pied qui forment la voûte plantaire: étendre une serviette de bain sur le sol, debout à l'une des extrémités placer les doigts de pied bien au bord, puis agripper la serviette et la tirer jusqu'à ce qu'elle soit entièrement sous le pied. Répéter dix fois. Dès que l'exercice paraît facile, ajouter un poids à l'extrémité de la serviette, tel que poids, livres, chaussures, etc..

Le tendon d'achille peut être atteint par suite d'une trop forte extension ou d'un excès de travail. Ceci peut se produire à l'occasion d'une course sur des surfaces trop molles, telles qu'un sol détrempe par la pluie où le talon s'enfonce trop.

La course en terrain accidenté, pratiquée de façon trop intensive avant d'être en parfaite condition, fatiguera aussi le tendon d'achille. Bien souvent, un soulagement peut être apporté grâce à un talon compensé, en feutre, placé dans la chaussure. Certains placeront ce talon sous le dessous de la chaussure. S'il est possible

d'en déterminer la nature, la suppression de la cause pourra être utile. Un programme d'exercices progressifs d'extension des ligaments du talon pourrait être profitable: placer les mains au niveau des épaules contre le mur puis plier lentement les coudes, s'appuyer au mur en gardant les genoux tendus et les talons au sol. Monter sur la pointe des pieds aidera les ligaments du talon à s'affermir. A mesure qu'ils deviennent plus résistants, placer une planche sous l'éminence métatarsienne pour soulever les doigts de pied. Commencer avec une planche d'une épaisseur de 2,5 cm, puis progresser jusqu'à utiliser des planches de 5 et 7,5 cm d'épaisseur.

Les froissements musculaires du talon et de l'éminence métatarsienne sont dûs aux chaussures n'offrant pas une protection suffisante. Un rembourrage de caoutchouc souple pour le talon et/ou des courses sur l'herbe seront d'une certaine utilité. Une mince éponge de caoutchouc placée sous l'éminence métatarsienne supprime habituellement les problèmes qu'elle pose. Les muscles froissés du talon sont très longs à retrouver un fonctionnement parfait.

Des ampoules de toutes tailles et formes, placées à n'importe quel endroit du pied, peuvent apparaître. La prévention est le meilleur des remèdes. Tout d'abord, les chaussures doivent être parfaitement ajustées. Ensuite, il-faut connaître les endroits susceptibles d'échauffement pendant une épreuve. Pour éviter les ampoules sur ces points susceptibles d'échauffement, nous utilisons des produits fabriqués par "Tufskin", tels que crème pour assouplir la peau et poudre pour les pieds. Quand les ampoules se développent, on les ouvre avec un scalpel stérilisé et on les recouvre de pommade antiseptique. Par mesure de protection, nous laissons la peau, jusqu'à ce qu'une nouvelle peau se soit complètement reformée.

Les fractures du tibia se produisent généralement lors des premiers exercices d'entraînement et à l'occasion de courses trop fréquentes sur des surfaces dures. Là encore, des chaussures convenablement rembourrées seront très utiles. Très souvent, les fractures du tibia sont dûes à des voûtes plantaires trop faibles. La solution proposée ci-dessus, suggérant le bandage de la voûte plantaire et "l'exercice de la serviette", aidera à la guérison des fractures du tibia. La guérison des fractures sérieuses du tibia peut demander des mois de rééducation.

Les problèmes posés par le genou ne sont pas fréquents dans le domaine de la course de longue distance. Cependant, des douleurs générales apparaîtront par suite d'un entraînement trop intensif ou d'une course en terrain accidenté. Normalement, une course non réglementée sur de l'herbe devrait les éliminer en quelques jours. Une douleur interne du ligament de la rotule ou située dans la périphérie peut provenir d'une course intensive en terrain accidenté.

Cela peut exiger un repos allant de deux à trois jours à deux semaines. Il est évident que les anciennes performances ne pourront être réalisées que progressivement.

Des crampes musculaires arrivent tôt ou tard à tout le monde. Un manque de sodium dans le liquide tissulaire et/ou une simple fatigue entraîneront des crampes. Il faut ajouter du sodium au régime alimentaire, sous forme de tablettes. Chaque individu décidera du nombre de comprimés à prendre en fonction de la température ambiante et de l'effort fourni à l'entraînement. La disparition des crampes signifie qu'une quantité suffisante de sodium a été absorbée. Il suffit d'un ou deux comprimés pour certains; d'autres peuvent avoir besoin de douze à seize comprimés par jour. Ces comprimés ne sont pas à prendre en une seule fois. En faisant attention à chaque repas, certains éviteront la plupart des problèmes posés par les crampes.

A mesure que le corps s'habitue à la température ambiante et répond aux exigences imposées par le programme d'entraînement, le besoin en sodium diminue. Cependant, une journée plus chaude ou un entraînement intensif nécessiteront un apport supplémentaire de sodium dans le corps.

Si, malgré une absorption suffisante de sodium, on se sent encore fatigué par l'entraînement de la journée précédente, on est alors sujet à des crampes et autres accidents, quelle que soit la quantité de sodium absorbée, de Gatorade, ou de toute autre préparation que l'on peut préférer.

Le corps a simplement besoin de temps pour se remettre de sa fatigue, peu importe ce que l'on mange, boit ou fait. Dormir et se reposer (courses non réglementées), c'est là l'essentiel pour éliminer la fatigue.

Le traitement pratiqué pour les voûtes plantaires affaissées, les chevilles et les genoux consiste à appliquer un bloc de glace ou de l'eau glacée sur le point névralgique pendant vingt à trente minutes.

Des bains, alternativement froids et chauds, seront également efficaces. On utilise habituellement la méthode suivante: deux minutes dans de l'eau froide et trois minutes dans de l'eau chaude, ceci pendant une durée de vingt à trente minutes. Pour les crampes et autres fatigues musculaires, prendre des bains chauds, la température de l'eau doit être de 104/110°F (40/43°C). La durée du bain chaud est de dix à quinze minutes.

Une femme énergique et compréhensive, ou même une amie, se rendront agréablement utiles en faisant de légers massages pour soulager la fatigue musculaire.