

Attention les articulations La meilleure prévention.



suvaliv!

Vos loisirs en sécurité

Suva
Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents
Case postale
6002 Lucerne
Téléphone 041 419 51 11
Fax 041 419 59 17 (pour commandes)
Internet [http : //www.suva.ch](http://www.suva.ch)

Attention les articulations

La meilleure prévention.

Secteur sécurité durant les loisirs

1^{ère} édition: septembre 1997

20'000 exemplaires

Référence: 88123.f

La pratique du sport est le fondement d'une bonne condition physique et favorise le bien-être. Le sport est simultanément équilibre, détente et défi. Cependant, la pratique d'un sport n'est saine que si le corps n'en souffre pas.

Environ deux tiers des accidents survenant lors de jeux ou d'activités sportives entraînent des lésions aux articulations des jambes ou des bras. Car les articulations sont une structure complexe composée d'os, de cartilage, de ligaments, de tendons ainsi que de muscles et, parce qu'elles sont fortement sollicitées elles sont sujettes aux blessures.

En prenant des mesures préventives adaptées on ne peut pas éliminer tout risque de blessure, mais le diminuer sensiblement. Avec cette brochure, SuvaLiv entend y contribuer.

Les six règles fondamentales d'«Attention les articulations».

1. Des articulations fortes sont la meilleure protection.

Les blessures surviennent le plus souvent lors d'un étirement excessif ou d'une torsion de l'articulation provoquant une lésion du tissu conjonctif. Les muscles protègent les articulations. Ils ne peuvent toutefois assurer cette protection que s'ils sont suffisamment forts et sollicités de manière raisonnable.

2. Une instruction correcte.

Bien instruite par une personne compétente, une technique sportive sera non seulement plus vite apprise, mais dès le départ, de mauvaises postures pourront être empêchées. Car c'est fréquemment la maîtrise insuffisante d'un enchaînement de mouvements et une technique lacunaire ou incorrecte qui sont à l'origine d'accidents et de blessures.

3. Le bon équipement.

Pour chaque sport, choisissez l'équipement approprié qui protège aussi efficacement des blessures. Veillez à ce qu'il remplisse des fonctions spécifiques comme par exemple la protection contre les coups, l'amortissement de chocs ou encore le maintien des articulations. Les chaussures revêtent une importance particulière; demandez conseil à une personne compétente.

4. Echauffer, étirer et récupérer.

Les articulations et les muscles ne sont performants qu'une fois correctement échauffés et étirés. Les sports de balle sollicitent les muscles, les ligaments et les tendons dès le premier mouvement. Après le sport, les muscles sont tendus. Pour cette raison il faut les étirer et récupérer.

5. L'appréciation de ses propres limites.

Adaptez l'effort à votre niveau d'entraînement, à votre âge et aux conditions extérieures. Evitez les efforts excessifs et les surmenages: pas d'ambitions trop haut placées. Des réserves constituent une sécurité. Elaborez un programme d'entraînement progressif et contrôlez votre pouls. N'oubliez pas de tenir compte de facteurs comme le chaud et le froid ou manger et boire et accordez-vous des pauses.

6. Et si jamais cela arrivait quand-même: les mesures d'urgence les plus importantes.

Si malgré tout une lésion articulaire survient (entorse, contusion, etc.), traitez-la immédiatement en appliquant la formule PGBS et consultez un médecin en cas de doute. Accordez à votre corps le temps nécessaire pour guérir et favorisez la régénération par un entraînement de remplacement sous la direction d'un spécialiste.

Pause = ne pas poursuivre, immobiliser l'articulation blessée

Glace = traitement par le froid (par intermittence, poser un coussin réfrigérant ou de la glace – mais pas directement sur la peau – sur l'articulation lésée)

Bandage = soutenir en posant une bande élastique

Surélever = surélever l'articulation blessée

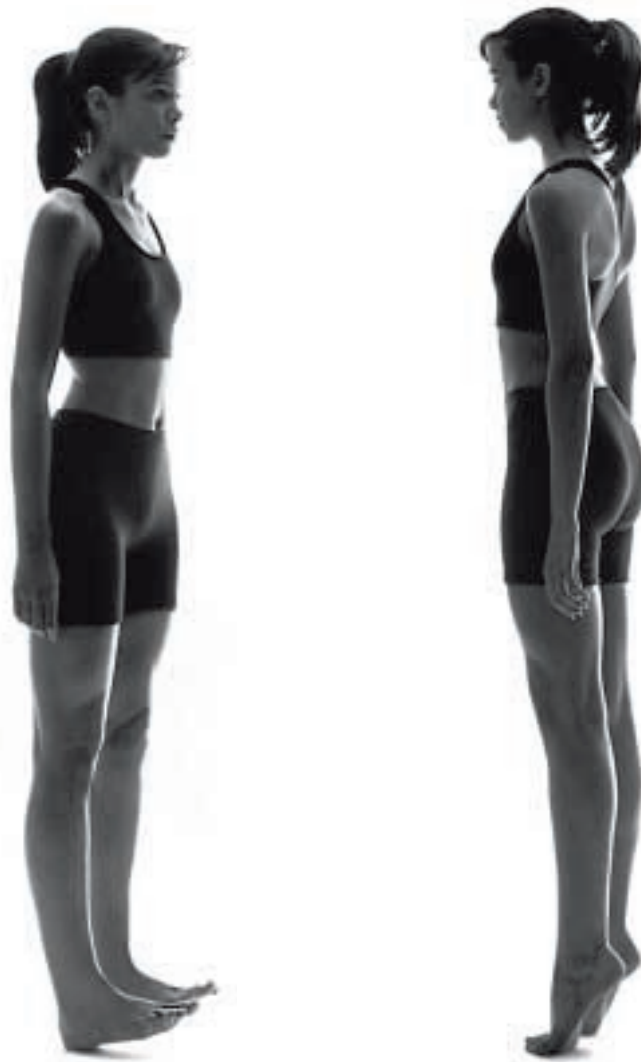
Le programme de musculation.

Ce que vous pouvez faire pour vos articulations au quotidien:

- Asseyez-vous de sorte que vos genoux soient plus bas que votre bassin.
- Maintenez le dos droit.
- Mettez-vous debout de temps en temps, p. ex. en lisant.
- Préférez les escaliers à l'ascenseur.
- Mettez-vous de temps en temps sur la pointe des pieds, par exemple lorsque vous vous brossez les dents.

Suivez ce programme d'entraînement trois fois par semaine pendant 10 minutes env. Assouplissez vos articulations après chaque exercice.

Renforcer les muscles des pieds et des mollets

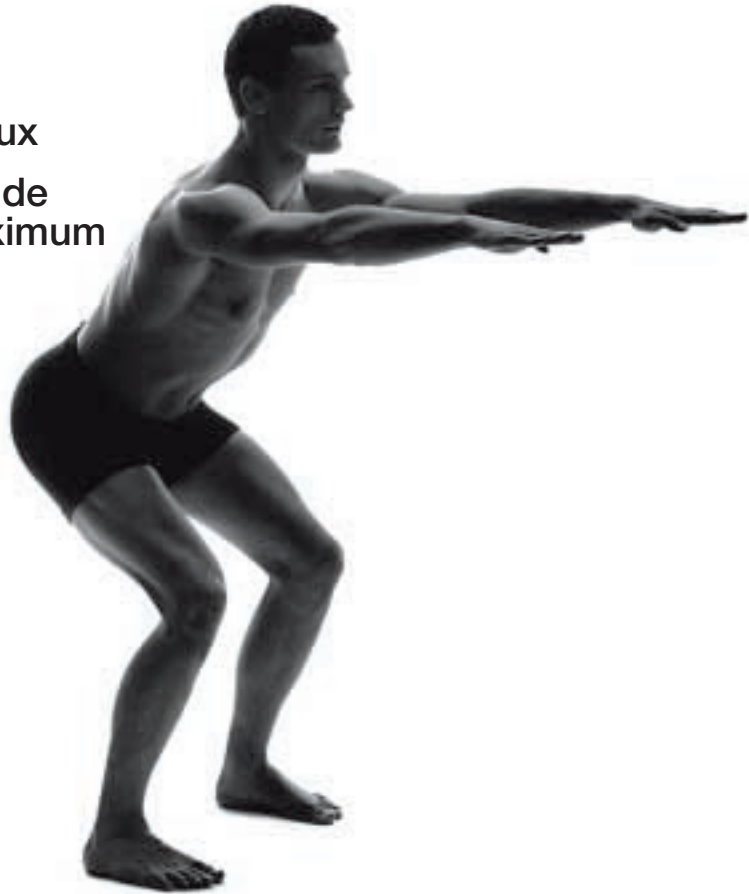


**Sur la pointe des pieds, sur les talons
Passer 20 fois d'une position à l'autre**

Renforcer la musculature des cuisses

Flexion des genoux

Jusqu'à un angle de
90 degrés au maximum
3 fois 10 flexions
des genoux



Muscler les épaules et les bras



Appuis faciaux ou appuis faciaux à genoux



Renforcer les muscles du tronc

Tenir chaque position 3x 10 secondes

Lever le tronc



Idem en position dorsale



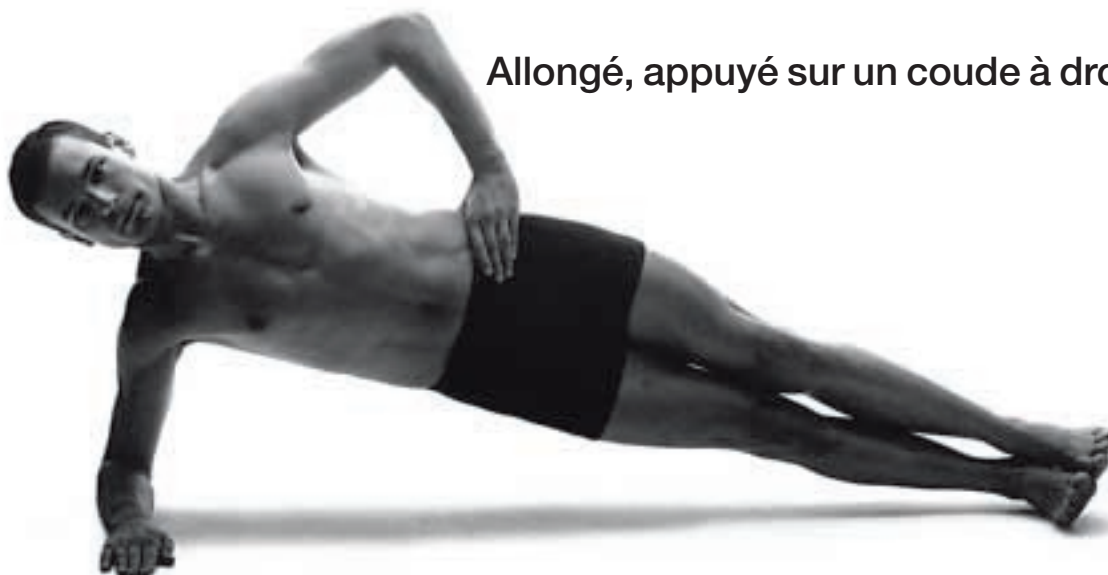
Lever bras et jambe gauches et droite en alternance



Soulever le tronc



Allongé, appuyé sur un coude à droite et à gauche



Soulever la jambe droite – soulever la jambe gauche
Soulever la jambe au moins 8 fois à trois reprises



S'échauffer correctement, s'étirer et récupérer.

Comment s'échauffer ?

Echauffez-vous au moins 3 minutes avant de faire du sport, p. ex. en pratiquant un pas de course tout en décrivant des cercles avec les bras, en sautillant, en levant les genoux etc. Augmentez progressivement l'intensité.

Pourquoi s'étirer ?

Après l'échauffement, l'étirement (stretching) assouplit les muscles, c'est ainsi qu'on prévient les claquages.

Pourquoi récupérer ?

Après le sport, le pouls doit retrouver son rythme normal (60 - 80 pulsations/minute), le tonus musculaire et les réflexes des pieds ainsi que le bien-être doivent être rétablis.

- Effectuez si possible pieds nus un petit pas de course décontracté de 2 à 3 minutes. Après un effort important, les réflexes des pieds sont rétablis ainsi.
- Choisissez 6 exercices du programme de stretching afin d'étirer à nouveau les muscles qui ont été les plus sollicités. Conservez chaque position entre 15 et 30 secondes.
- Accordez-vous une douche ou un bain relaxant et suffisamment de temps pour récupérer.

Stretching: programme de base.

Remarque:

- Lors des exercices d'étirement qui suivent, gardez chaque position entre 6 et 10 secondes – à droite et à gauche
- Evitez les mouvement saccadés (pas de balancement)

Musculature postérieure du mollet

Appuyer le talon sur le sol en inclinant régulièrement le corps vers l'avant





Musculature antérieure de la cuisse
Tirer le pied vers les fesses en avançant le bassin



Musculature postérieure de la cuisse
Tendre les genoux

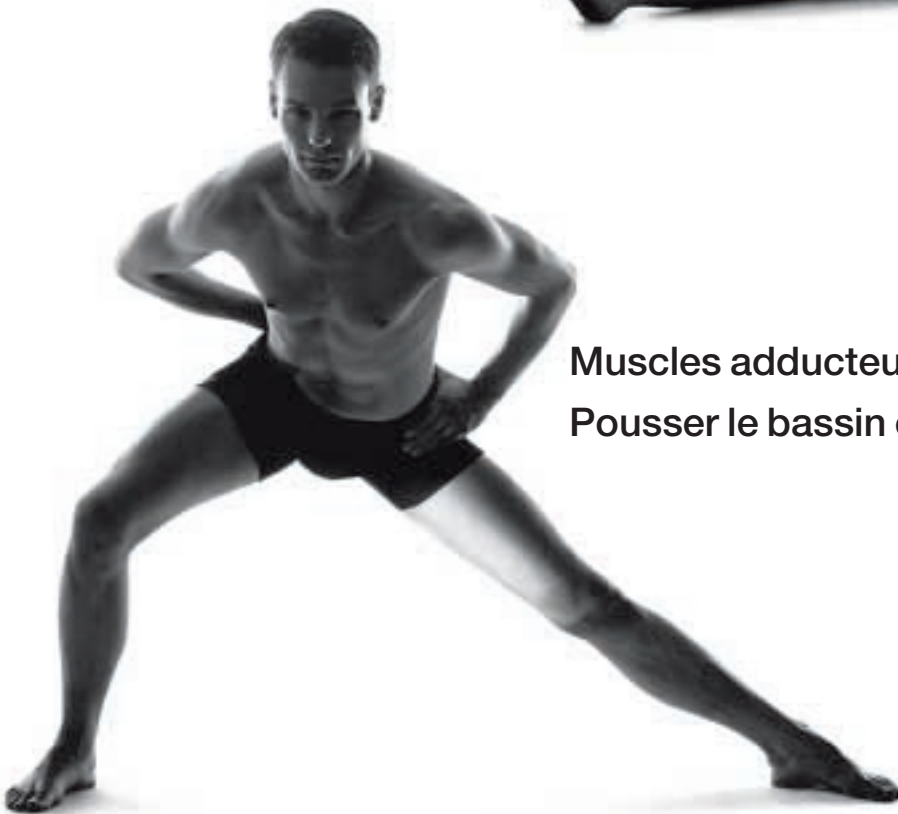


Musculature antérieure de la hanche
Abaisser la hanche vers l'avant

Muscles fessiers latéraux
Tourner le haut du corps vers l'arrière



Muscles adducteurs de la hanche
Pousser le bassin en diagonale vers le bas



Musculature du dos
Tendre les genoux et faire le dos rond





Musculature latérale du tronc

Déplacer la hanche latéralement,
tirer le tronc du côté opposé

Muscles pectoraux

Avancer l'épaule et tourner le torse
en éloignant du bras



Musculature de l'épaule

Pencher la tête du côté opposé et tirer le bras vers l'arrière