

Réathlétisation après traumatisme



Généralités

Par définition, la ré-athlétisation c'est:

“ l'ensemble des moyens non médicaux et paramédicaux mis en œuvre pour rétablir complètement l'efficacité motrice ou fonctionnelle d'un sportif, en la rapportant au contexte de sa discipline ”

Il faut donc définir ce qui ne nécessite PAS ou PLUS un traitement médical

Différents traumatismes

- Traumatismes mécaniques superficiels:

Une blessure traumatique varie selon son intensité et de sa localisation,

de la ou les structures touchées.* se méfier des effets retardés ou à distance (HSD, hémorragie interne, TC...)

- Traumatismes mécaniques plus profonds

touchant les articulations: entorses, luxations, fractures...

- Traumatismes psychologiques primitifs ou secondaires

- Autres traumatismes: sonores, barotraumatismes, thermiques...

Les complications

- Contusion et complications inflammatoires:

oedèmes, compressions artérielles, veineuses, lymphatiques, neurologiques...

- Plaie et risque hémorragique:

hypovolémie, anémie, médicaments...

- Plaie et risque infectieux:

À court et long terme...

Parcours du patient en Réathlétisation

- Cicatrisation
- Autonomie
- Consolidation
- Réathlétisation
- Reprise de l'APS

Parcours du patient en Réathlétisation

➤ Cicatrisation

- phénomène de régénération tissulaire ou organique
- phénomène de consolidation d'éléments qui avaient été séparés.

Topographie de la fracture	Délais moyens de consolidation
1- Fracture de la clavicle	30 à 45 jours
2- Fracture de la scapula	45 jours
3- Fracture de l'extrémité supérieure de l'humérus	45 jours
4- Fracture de la diaphyse humérale	60 jours (45 à 90 jours)
5- Fracture articulaire de l'extrémité inférieure de l'humérus	45 à 60 jours
6- Fracture de la tête radiale	30 à 45 jours
7- Fracture de l'olécrane	45 jours
8- Fracture du processus coronoïde	30 à 45 jours
9- Fracture diaphysaire des deux os de l'avant-bras	90 à 120 jours
10- Fracture de l'extrémité inférieure du radius	30 à 45 jours
11- Fracture du scaphoïde carpien	90 à 120 jours
12*- Fracture du trapèze	45 jours
13*- Fracture du triquetrum (pyramidal)	45 jours
14*- Fracture du pisiforme	30 à 45 jours
15*- Fracture du lunatum (semi-lunaire)	45 à 60 jours
16*- Fracture du capitatum (grand os)	45 jours
17*- Fracture de l'hamatum (os crochu)	45 à 60 jours
18- Fracture de la base du premier métacarpien	45 jours
19- Fracture des métacarpiens des doigts longs	45 à 60
20- Fracture des phalanges	45 jours à 60 jours

Topographie de la fracture	Délais moyens de consolidation
1- Fracture du cotyle	90 jours
2- Fracture du col du fémur	90 jours
3- Fracture de la diaphyse fémorale	90 jours
4- Fracture de l'extrémité inférieure du fémur	90 jours
5- Fracture de la patella	45 jours
6- Fracture de l'extrémité supérieure du tibia	90 jours
7- Fracture des deux os de la jambe	90 à 120 jours
8- Fracture la fibulla	30 à 45 jours
9- Fracture bimalléolaire	90 jours
10- Fracture de la malléole fibulaire	30 à 45 jours
11- Fracture du talus	60 jours
12- Fracture du calcanéum	90 jours
13- Fracture des métatarsiens	30 à 45 jours
14- Fracture des phalanges	45 jours

Parcours du patient en Réathlétisation

➤ Autonomie

Quel que soit le type d'atteinte, la récupération prend en moyenne deux à trois mois après la consolidation !

L'autonomie s'acquiert après:

- une phase de rééducation passive (rééducateur +/- machine...)
- puis une phase de rééducation active assistée (rééducateur +/- machine...)
- puis une phase de rééducation active autonome (+/- rééducateur)

L'autonomie peut être incomplète ou relative (séquelles , orthèse, prothèse....)

Parcours du patient en Réathlétisation

➤ Consolidation

Avis médical généraliste ou spécialiste

Appui sur examens complémentaires :

- radiographies,
- biologie,
- épreuves fonctionnelles cardiologiques, respiratoires, neurologiques....

Parcours du patient en Réathlétisation

➤ Reprise de l'APS

Principes des programmes de reprise d'APS:

Accord médical

Bilan de motivation

Évaluation initiale: Tests endurance, force musculaire , souplesse, équilibre....

Respecter la douleur et les raideurs articulaires

Préparer une phase d'échauffement de début de séance

Concevoir une progression dans l'intensité de la séance

Concevoir une progression des séances, dans le programme global

Préparer une phase de récupération physique de fin de chaque séance

Évaluations intermédiaires si nécessaire

Évaluation finale indispensable

Conseils hygièno-diététiques chaque fois que cela est possible

Conseils d'auto-entraînement et/ou d'auto-entretien entre chaque séance et en fin de programme

Évaluation du risque cardio-vasculaire

Les 10 règles d'or du Club des Cardiologues du Sport, validées par l'Académie Nationale de Médecine ont été relayées par le ministère des sports sous la forme des 10 réflexes en or pour préserver sa santé dans le sport (26).

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*.
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*.
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*.
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
5. Je bois trois à quatre gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< - 5^{\circ}$ ou $> + 30^{\circ}$ et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



NB : le point 10 est traité différemment dans ce guide.

CABINET DE CONSULTATION



Établissement de certificat
de non contre-indication à la pratique
sportive

Sur rendez-vous uniquement
au 07.71.37.83.20

Espace Cordouan
24 rue Henry Dunant - ROYAN