Quand «ça lâche» malgré tout

Malgré toutes les mesures de prudence et de prévention, le volleyball présente un certain risque de blessure de la cheville. La doctoresse Kerstin Warnke, médecin-chef de médecine sportive à la clinique Schulthess à Zurich, nous dit comment nous y prendre lorsque «ça lâche» malgré tout.

Photo: Katinka Rutz

Swiss Volley Magazine: Doctoresse Warnke, des exercices de prévention et un bon échauffement permettent-ils vraiment de réduire le risque de blessure de la cheville?
Kerstin Warnke: Oui! Il est établi que des exercices de stabilisation et de coordination réduisent le nombre d'entorses et de foulures de la cheville – à condition bien sûr qu'ils soient exécutés régulièrement.

SVM: Un risque subsiste, malgré toutes les mesures de prévention. En cas de blessure, puis-je constater par moi-même si un ligament est déchiré ou simplement distendu?
K.W.: Non, un profane ne peut pas faire la différence.

SVM: Le degré d'enflure n'est donc pas un indice de la gravité de la blessure?
K.W.: Non. Surtout lorsque ce n'est pas la première blessure à la même cheville.

SVM: Qu'apportent les mesures de premier secours (voir encadré p. 24)?
Le respect des mesures de premier secours permet de réduire la douleur et d'accélérer le processus de guérison.

SVM: Dans quelles circonstances est-il indiqué de voir un médecin?
K.W.: Je recommande de consulter un médecin après chaque blessure à la cheville qui exige un délestage. Cela permet de prendre immédiatement les bonnes mesures. Plus vite on le fait, plus rapide sera la rééducation. Pour les sportifs d'élite, je recommande une radiographie après chaque foulure de la cheville; cela notamment pour des raisons d'assurance. C'est la seule manière de détecter ou d'exclure une éventuelle lésion osseuse.

SVM: Dans quels cas recourt-on à l'opération, et quand faut-il s'en garder?
K.W.: Une blessure ligamentaire n'est opérée qu'en cas d'instabilité chronique, soit lorsqu'un athlète se foule le pied simplement en marchant sur un sol inégal. La lésion totale du système ligamentaire entre le tibia et le péroné doit aussi être opérée.

«Une chevillère ne décharge pas la musculature!

SVM: Chez les volleyeurs, on entend souvent que le port d'une chevillère contribue à affaiblir la musculature du pied. Est-ce vrai? Que pensez-vous des chevillères?
K.W.: Il n'existe aucune chevillère capable de neutraliser les énormes forces qui agissent sur la cheville. La musculature est de toute façon sollicitée. En clair: une chevillère ne décharge pas la musculature! Mais elle a un effet préventif. Tout athlète qui a eu une blessure à la cheville devrait en porter une en situation de match et de jeu; le risque de blessure est quatre fois plus grand sans chevillère ou attelle. ››

Premiers secours en cas de blessure à la cheville

1. **Surélever la cheville par rapport à la jambe.** Mettre aussi longtemps que possible la jambe en hauteur.
2. **Comprimer et refroidir.** Outre la position haute, il faut vite comprimer et refroidir l'articulation – le système Cryo Cuff est idéal, puisqu'il assure les deux opérations à la fois. Sinon, comprimer avec du tape ou une bande élastique et appliquer de la glace pendant 10 minutes.
3. **Refroidissement modéré.** Par la suite (à la maison), maintenir un refroidissement modéré, p. ex. avec du séré maigre sorti du frigidaire, idéalement appliqué directement sur la peau (emballer avec un film plastique et laisser 40 à 60 minutes; le séré refroidit, mais pas trop; jamais de glace directement sur la peau!).
4. **Consultation.** A l'hôpital ou chez un médecin, pour détecter ou exclure une lésion osseuse et définir la suite du traitement.

Soigner et prévenir en même temps

Les exercices ci-dessous permettent de stabiliser la musculature de la cheville après une déchirure des ligaments. Ces exercices ont également un effet préventif: s'ils sont effectués régulièrement, ils diminuent le risque de blessure à la cheville.

1

2

3

4

Photos: màd

Exercice 1 – Position de départ
Une bonne position de départ est essentielle pour qu'un programme de stabilisation de la cheville et de maintien de l'axe jambier porte ses fruits. Il faut veiller aux points suivants: l'appui se répartit sur toute la plante du pied. Le support peut être mou (tapis, p. ex., voir photo) ou dur (sol de la salle). Les articulations du genou et de la hanche forment une ligne à la verticale du pied. L'alignement doit être maintenu dans tous les exercices. Le bassin reste à l'horizontale.

Exercice 2 – Appui sur une jambe avec écart de la jambe libre
Position de départ de l'exercice 1. La jambe libre peut être écartée latéralement dans des mouvements rapides. Plus difficile: idem yeux fermés.

Exercice 3 – Appui sur une jambe en flexion
Descendre en légère flexion du genou, en maintenant l'axe de la jambe. Maintenir la position deux ou trois secondes. Plus difficile: idem yeux fermés.

Exercice 4 – Appui sur une jambe avec passe
Position de départ de l'exercice 1. Passe sur une jambe, en évitant de lester les bords du pied, maintien de l'alignement de la jambe. Plus difficile: avec flexion du genou (photo 3).

suva liv!
Vos loisirs en sécurité
SCHULTHESS KLINIK