

ÉVITER LES BLESSURES LIÉES À LA PRATIQUE

DU BASEBALL

Le baseball est un sport qui exige de nombreux mouvements répétitifs, c'est pourquoi les blessures dues au surmenage sont fréquentes, même chez les jeunes athlètes. Les athlètes qui lancent trop fort, beaucoup ou trop tôt et sans repos exposent leurs coudes et épaules aux risques de blessure. Toutefois, bien que les blessures dues au surmenage soient fréquentes, elles peuvent être évitées.

Comprendre les risques de blessure du ligament latéral interne du coude

- Les lanceurs, plus particulièrement, sont exposés aux risques d'endommager le ligament latéral interne du coude, une large bande triangulaire et épaisse au niveau du coude et le principal stabilisateur du coude lors du mouvement du lancer.
- Lorsque cette blessure est assez grave, une reconstruction du ligament latéral interne du coude peut être nécessaire. Cette intervention est aussi connue sous le nom de chirurgie de type Tommy John.
- La chirurgie de type Tommy John consiste à remplacer un ligament de la partie interne du coude par un tendon provenant d'une autre partie du corps, en général l'avant-bras, l'ischio-jambier ou le pied.
- 83 à 97 pour cent des joueurs des ligues majeure et mineure qui ont subi une chirurgie de type Tommy John sont retournés à la compétition.
- La réhabilitation suite à une chirurgie dure entre 11 et 20 mois.

Infographic courtesy of the National Athletic Trainers' Association

Prévenir les blessures sur le terrain de baseball

- Évitez de vous spécialiser dans un seul sport.
- Renforcez la coiffe des rotateurs, les muscles de la ceinture scapulaire et stabilisateurs du tronc.
- Suivez une routine d'échauffement qui vous permet d'augmenter graduellement la distance et la vitesse.
- Ne jouez pas avec plusieurs équipes de baseball durant une saison.
- À la fin de votre saison, prenez un congé de lancer d'au moins six semaines.
- Élaborez un programme pré-saison de lancers / lancers sur longue distance.
- Lorsque vous ressentez une douleur au bras, discutez-en avec vos entraîneurs et thérapeutes du sport.
- Suivez les directives relatives au nombre de lancers de votre ligue.
- Lorsque vous lancez, concentrez-vous sur la biomécanique et le contrôle du mouvement adéquats, ainsi que la précision.
- Faites attention à votre posture, concentrez-vous sur vos amplitudes de mouvement et votre flexibilité.

Source : NATA, Institut Andrew Orthopédie et médecine sportive, Revue américaine de médecine sportive