

# Le risque de Blessures Dues à la Sursollicitation

## LES BLESSURES DUES À LA SURSOLLICITATION PEUVENT ÊTRE CAUSÉES PAR

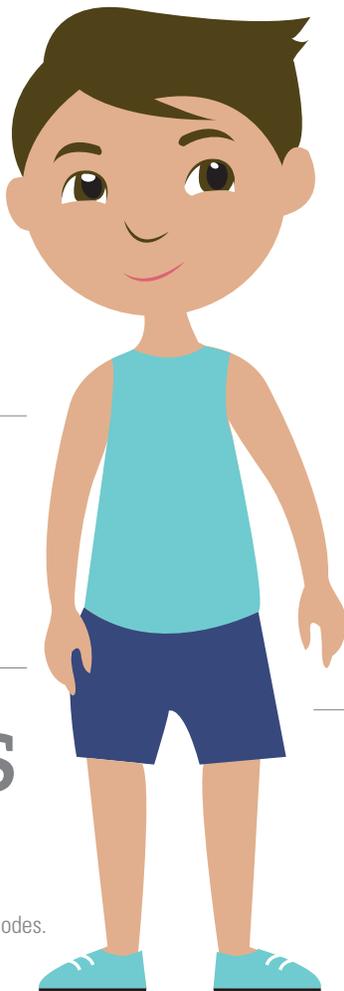
erreurs d'entraînement, technique inappropriée, entraînement sportif excessif, repos inadéquat, faiblesse et déséquilibre musculaire et spécialisation précoce.

## LES CONSÉQUENCES À LONG TERME INCLUENT

perte de temps de jeu, fonction réduite et épuisement psychologique.

## SYMPTÔMES DES BLESSURES DUES À LA SURSOLLICITATION

tendent à être graduels, entraînant des athlètes non diagnostiqués et non traités pendant de plus longues périodes.



## LES BLESSURES COMMUNES DUES À LA SURSOLLICITATION SONT

stress général, inflammation et tendinite.

## LES BLESSURES À LA PLAQUE DE CROISSANCE PEUVENT RÉSULTER

des microtraumatismes répétés, qui sont des micro-déchirures des fibres musculaires et des tissus conjonctifs.

## FRACTURES DE STRESS

se produisent lorsque le choc qui ne peut pas être absorbé par.

### LES BLESSURES DUES À LA SURSOLLICITATION SONT PLUS FRÉQUENTES DANS



L'aviron • le baseball • le volleyball • le cross-country  
• l'athlétisme • les autres sports à faible contact

ENVIRON **50%** de toutes les blessures liées au sport pour les athlètes pédiatriques-enfants âgés de 6 à 12 ans et adolescents âgés de 13 à 18 ans 18- sont dus à la sursollicitation

Les blessures aiguës dues à la sursollicitation se produisent quand il y a trop d'activité, trop vite, alors que les blessures dues à la sursollicitation chroniques résultent d'activités répétitives au cours de plusieurs semaines ou mois.

### LES SPORTS FÉMININS, Y COMPRIS



Hockey sur gazon • soccer • cross-country • volleyball

**PROVOQUENT LA PLUPART DES BLESSURES DUES À LA SURSOLLICITATION**

## PRÉVENIR LES BLESSURES DUES À LA SURSOLLICITATION

- Éviter les activités de spécialisation et de sport répétitif à un jeune âge. Les athlètes qui participent à une variété de sports ont tendance à avoir peu de blessures et jouer plus longtemps.
- Limiter l'entraînement pour un sport à un maximum de cinq jours par semaine avec au moins un jour de congé de toute activité physique organisée.
- Prenez congé d'un sport pendant deux à trois mois chaque année pour permettre aux blessures physiques de guérir, le corps à récupérer et pour que l'athlète se

concentre sur l'entraînement en force et le conditionnement physique. Ceci est aussi une pause psychologique qui peut aider l'athlète à éviter l'épuisement professionnel et le syndrome de surentraînement.

- Les athlètes pédiatriques ne devraient pratiquer qu'un seul sport de lancer au-dessus de la tête à la fois et devraient éviter de pratiquer le même sport tout au long de l'année. La participation à plusieurs sports tout au long de l'année offre une gamme de

compétence plus large et permet le repos des activités, répétitives à sport unique.

- Bien qu'il n'y ait pas de seuils de préjudice pour les sports ou tranches d'âge spécifiques, les données suggèrent de limiter l'activité physique vigoureuse à 16-20 heures par semaine pour les athlètes pédiatriques.
- Faites un examen physique de pré-participation sur une base annuelle pour détecter les conditions qui sont un danger à la vie ainsi que des facteurs qui peuvent prédisposer l'athlète à des blessures de sursollicitation.