

# Université de la Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

## Prévenir les blessures sportives chez les enfants

### Exercice pour deux

Votre petit est-il un aspirant Tiger Woods, Michael Jordan ou Mia Ham? Faire du sport est un moyen extraordinaire pour les enfants de demeurer en forme, de rencontrer des amis et de s'initier au travail d'équipe. Toutefois, les sports ne sont pas sans risques.

À titre de spécialiste de soins préventifs, D<sup>r</sup> Paquet est préoccupé par le nombre de blessures propres aux sports chez les jeunes. Poursuivez votre lecture pour savoir si votre enfant est à risque et comment prévenir les blessures avant qu'elles ne mettent votre jeune sur la voie d'évitement.



leur au cou, de douleur au dos et au syndrome du canal carpien.

Plus inquiétant encore, les subluxations vertébrales ne causent pas toujours de symptômes immédiats. La douleur peut prendre des mois voire des années avant de se manifester – quoiqu'une perte de fonction peut se manifester beaucoup plus tôt.

Heureusement, votre enfant peut être sans subluxation en prenant un rendez-vous pour l'enfant pour des examens chiropratiques réguliers. Durant ces examens, la colonne vertébrale de votre jeune sera évaluée pour des signes de subluxation vertébrale. Si D<sup>r</sup> Paquet détecte des subluxations, il s'efforcera de les corriger par des manœuvres douces et sûres appelées ajustements chiropratiques – spécialement adaptés pour les jeunes patients. De plus, D<sup>r</sup> Paquet expliquera à votre enfant les moyens à prendre pour prévenir les blessures reliées à la pratique des sports.

### Chaussures sensées

Ces belles chaussures mauves montant jusqu'à la cheville avec des « cellules d'air » et ces lacets fluo mal attachés ont peut-être l'air dans le vent, mais les blessures qu'elles aggravent n'ont rien de bien agréable. Plusieurs modèles de chaussures populaires chez nos jeunes offrent très peu de protection. Les chaussures qui n'amortissent pas suffisamment les chocs augmentent le risque de blessures liées à l'impact

### Affaire risquée

Vous pensez que votre enfant est à l'abri des blessures graves reliées à la pratique des sports? Pensez-y deux fois. Selon une révision de 16 997 visites au service d'urgence de 496 hôpitaux, les blessures sont un fait courant chez les jeunes athlètes.

Les auteurs de l'étude estiment que 2,6 millions de visites faites au service d'urgence annuellement impliquent des enfants ou de jeunes adultes – représentant plus de 68 % de toutes les blessures sportives traitées dans les services d'urgence et 20 % de toutes les visites aux services d'urgence chez les patients âgés de 5 à 24 ans. Les garçons de ce groupe d'âge ont deux fois plus de risques de nécessiter des soins urgents pour une blessure sportive comparativement aux filles, disent les chercheurs. Le basket-ball et la bicyclette sont les deux principales causes de blessures sportives (*Annals of Emergency Medicine* 2001;37:301-8.)



### Dangers cachés

La plupart des enfants subissant une blessure sportive ne se retrouvent pas nécessairement au service d'urgence. Certaines blessures sont plus insidieuses que d'autres et n'impliquent pas nécessairement de douleur immédiate.

Par exemple, les chiropraticiens s'occupent souvent de jeunes avec une condition vertébrale appelée subluxation vertébrale – un désordre qui peut être déclenché par des activités avec impact telles que les sports.

La subluxation vertébrale se produit lorsque le mouvement vertébral est restreint ou lorsque les os de la colonne vertébrale (vertèbres) sont désalignés. Les jeunes athlètes peuvent développer des subluxations vertébrales en pratiquant de nombreuses activités sportives telles qu'une glissade au marbre, un saut pour bloquer un ballon au soccer, un atterrissage d'un saut de mains, un mauvais mouvement au golf ou un plaquage d'un adversaire au football. Les secousses à la colonne vertébrale comme celles produites lors d'un sprint sur une surface dure peuvent aussi déclencher cette affection courante.

Les subluxations vertébrales sont associées à plusieurs problèmes de santé. Les recherches scientifiques

lient cette condition à un plus grand risque d'infection de l'oreille, de dou-

telles que les fractures de stress et la périostite postéro-interne de la jambe. Si le support de la voûte plantaire est insuffisant, le pied peut rouler vers l'intérieur, qui à son tour modifie l'alignement de la jambe, du genou et des hanches. Une position inclinée des membres inférieurs mène à une répartition disproportionnée de la force sur les articulations durant la marche ou la course prédisposant aux blessures. Les chaussures dont les semelles sont fabriquées avec des « cellules d'air » échouent également à distribuer adéquatement la pression. La colonne vertébrale étant reliée aux hanches, une chaussure inadéquate peut même produire des subluxations vertébrales et de la douleur au dos.

Minimiser les risques de blessures de votre enfant en investissant dans une paire de chaussures de sport de qualité chaque saison. Recherchez des souliers de course avec une quantité importante de matière absorbante et un support adéquat de la voûte plantaire. Certains enfants ont aussi avantage à porter dans leurs chaussures des orthèses. D'autres jeunes athlètes exigent des appareils orthopédiques ou du *taping*. (Demandez à votre chiropraticien des recommandations spécifiques adaptées à la morphologie du pied de votre enfant.)

### Sécurité d'abord

Le manque d'équipements protecteurs et les équipements défectueux sont les causes principales des blessures sportives chez les enfants. Alors que les entraîneurs insistent sur le port d'équipements appropriés durant les pratiques, plusieurs jeunes font fi de ces équipements lorsqu'ils pratiquent leurs sports préférés sans leur entraîneur.

Montrez-vous intransigeant afin que vos enfants portent toujours les équipements requis lorsqu'ils pratiquent les sports. Pour vous en assurer, faites-le savoir aux entraîneurs respectifs. Et le plus important, n'oubliez pas de donner l'exemple. Portez votre casque lorsque vous faites du vélo, portez vos protège-tibias si vous jouez avec vos enfants à des jeux entraînant des mêlées, et portez les équipements protecteurs requis pour toutes activités sportives.

Les étirements sont aussi un autre bon exemple à donner. Les étirements – avant et après l'exercice – sont primordiaux pour toute personne voulant éviter les blessures sportives. Vous ne penseriez pas à prendre le volant par un

froid matin d'hiver sans laisser réchauffer le moteur quelques instants. Votre corps ne mérite-t-il pas le même traitement?

### Temps d'entraînement

Afin de garder votre enfant à l'abri des blessures sportives, gardez-les actifs l'année durant. Tout comme les adultes, une augmentation importante de l'intensité de l'entraînement des enfants peut aiguillonner la tension musculaire. Malheureusement, les coupures dans les programmes d'éducation physique de plusieurs écoles ont mené à des programmes de moindre qualité, et même dans certains cas, à aucun programme d'activité physique. Par conséquent, inscrivez vos enfants à des cours d'exercices physiques lorsqu'ils ne pratiquent pas les sports. Ou faites-vous un point d'honneur de faire de l'exercice avec vos enfants plusieurs jours par semaine. Garder l'intérêt de vos jeunes en planifiant avec d'autres familles différents types d'activités telles que les randonnées pédestres, les randonnées à bicyclette et les joutes de balle molle.

### Dites « bonne nuit » aux blessures

Se conformer à un horaire stricte d'heure du coucher peut non seulement procurer à votre enfant le sommeil nécessaire, mais peut aussi le mettre à l'abri des blessures.

Selon le Dr Fabio Barbone et ses collègues de l'Université d'Alabama à Birmingham, le manque de sommeil augmente les risques de blessures d'un enfant (*Pediatrics* 2001;107:e23.)

Dans une partie de cette analyse, les chercheurs ont étudié 292 enfants italiens blessés.

« Nous avons observé que les enfants, particulièrement les garçons âgés de 3 à 5 ans, qui ne dorment pas suffisamment sont à risques plus élevés de blessures » a expliqué Dr Barbone. « Nous avons également observé que les enfants qui ont passé au moins huit heures sans dormir ou sans avoir fait une sieste sont quatre fois plus susceptibles de subir une blessure. »

### Attitude gagnante

La véritable attitude gagnante lorsqu'il s'agit de sports chez les enfants est celle qui ne met pas l'accent sur la victoire. Les parents et les entraîneurs

qui mettent l'emphase sur la victoire plutôt que sur le plaisir dirigent les jeunes athlètes vers l'anxiété et les problèmes émotionnels s'ils ne changent pas d'attitude. Ce stress psychologique prédispose aussi les jeunes aux blessures physiques.

Il est aussi important de permettre aux enfants d'émettre leurs opinions sur les sports qu'ils veulent pratiquer et ne pas les forcer à pratiquer un sport en particulier. Exposez vos jeunes à plusieurs activités sportives et encouragez-les à choisir celles qu'ils préfèrent.

### Dans le bon groupe

Les organismes sportifs *extra-muros* ont tendance à diviser les jeunes athlètes en équipe selon l'âge ou le niveau scolaire. Toutefois, ce classement peut être dangereux pour les enfants qui sont petits pour leur âge ou dont l'âge ne correspond pas au niveau scolaire. Alors, faites votre possible pour inscrire votre enfant dans une équipe dont les enfants sont de mêmes niveaux tant qu'à la stature et à la maturité.

### Pour plus de renseignements...

Vous avez des questions à ce sujet? Demandez à votre chiropraticien des recommandations spécifiques pour votre enfant.

*The National Youth Sports Safety Foundation* ([www.nyssf.org](http://www.nyssf.org)) est une autre bonne source de renseignements pour les parents et les jeunes athlètes.

### Prévention des blessures sportives

Cette clinique s'est engagée à prévenir les blessures sportives chez les enfants. À cette fin, nous offrons aux jeunes patients des examens pédiatriques sportifs. Si votre enfant ou un enfant que vous aimez est impliqué dans les sports, prenez pour lui dès aujourd'hui un rendez-vous pour un examen chiropratique!

***Dr Pascal Paquet, D.C.***

1100 boul. Crémazie Est, suite 100

Montréal (Québec)

H2P 2X2

Tél. : (514) 723-2424

Fax : (514) 723-0364

Courriel :

[drpascalpaquet@yahoo.ca](mailto:drpascalpaquet@yahoo.ca)