

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^r 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^r 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^r 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-