

L'IMPORTANCE DE LA RÉHABILITATION APRÈS UNE BLESSURE AU HOCKEY.

« La santé n'est pas un cadeau, mais plutôt la responsabilité quotidienne de chacun. »

Ryuseki Nakayama

Le hockey est un sport qui demande de l'équilibre et de la coordination en raison des changements de directions fréquents et des arrêts brusques. Ces mouvements exercent un stress important sur nos muscles et articulations, surtout chez nos enfants en pleine croissance.

Suite à une blessure musculo-squelettique, plusieurs personnes restent souvent fragiles et ont tendance à se blesser à nouveau. Selon le type et la sévérité de la blessure, il existe des moyens de diminuer les récurrences et de profiter pleinement de nos activités sportives ou tout simplement de pouvoir vaquer à nos occupations quotidiennes.

Par quoi sont causées les blessures?

- Une mauvaise coordination
- Un manque d'équilibre
- Des contacts pendant le sport
- Une chute
- Des mouvements répétitifs
- Une force ou une charge trop grande
- Un échauffement ou une préparation insuffisante

Quels sont les types de blessures les plus courantes au hockey?

- **Crampe** : La crampe est une contraction douloureuse, involontaire et passagère d'un ou de plusieurs muscles. Elle peut survenir au repos ou à l'effort. Elle est souvent un signe de fatigue.
- **Entorse au genou** : L'entorse est l'étirement ou la déchirure d'un ou plusieurs ligaments. Elle survient fréquemment dans les changements de direction ou lors des arrêts brusques. Elle est causée par un manque de coordination et de stabilisation des muscles dans des situations contraignantes.
- **Pubalgie** : La pubalgie est une douleur persistante à l'aîne causée principalement par une fatigue des muscles à l'intérieur de la cuisse (adducteurs).

- **Lombalgie et hernie discale** : La lombalgie et l'hernie discale entraînent des douleurs au bas du dos avec ou sans irradiation à la jambe. Elles sont causées par des spasmes musculaires, la fréquence des impacts et des chutes et le manque de stabilisation de la région abdominale.
- **Commotion cérébrale et entorse cervicale** : Elles sont caractérisées par des douleurs au cou, des maux de tête et des étourdissements. Les chutes et les impacts à la tête sont en cause.
- **Entorse et luxation de l'épaule** : Elles sont causées principalement par les impacts lors des mises en échec en raison d'un manque de stabilité du complexe de l'épaule et le manque de technique pour faire face à la mise en échec.
- **Fracture et contusion** : Les risques sont assez grands étant donné la fréquence des impacts et des chutes. Elles surviennent le plus souvent au niveau de la clavicule et du membre inférieur.

Des tensions musculaires ou un manque de mobilité articulaire peuvent empêcher le mouvement, diminuer la force, ralentir les réflexes, réduire l'endurance, causer des déséquilibres et modifier la coordination. Des mesures préventives lors de l'entraînement vont permettre de diminuer les risques de blessures et favoriser une récupération plus rapide.

Conseils pratiques :

- Étirer et masser les muscles des membres inférieurs;
- Renforcer la gaine abdominale, le membre inférieur;
- Travailler la stabilité de l'épaule;
- Stimuler la proprioception en s'exerçant sur des surfaces instables;
- Travailler la coordination et le temps de réaction.

Lorsqu'une douleur apparaît, certaines recommandations de bases s'appliquent :

- Consultez un professionnel de la santé;
- Appliquez de la glace sur la région douloureuse afin de diminuer l'inflammation;
- Des étirements légers selon la région peuvent permettre d'assouplir les muscles et soulager la douleur.

En tout temps, il est important d'avoir une évaluation de la région douloureuse afin d'identifier si des tensions musculaires sont présentes et si une diminution de l'amplitude de mouvement est notée. Si cela n'est pas corrigé, des compensations musculaires peuvent survenir et favoriser les rechutes. Lorsqu'un muscle est contracté ou en spasme, il est moins efficace et il nuit à la mobilité optimale de l'articulation. Lorsqu'une restriction articulaire persiste, le spasme musculaire ne peut diminuer totalement. La douleur peut être disparue mais la lésion est toujours là.

La réhabilitation est donc une étape importante pour la guérison et nécessite l'assouplissement musculaire et le retour à une mobilité articulaire normale. Par la suite, des exercices d'étirements et de renforcement doivent être faits afin d'assurer une meilleure stabilité à la région donnée.

Régulièrement, l'étape de la réhabilitation est celle qui n'est pas suivi par les patients. La douleur étant disparue, la nécessité de poursuivre des soins se ressent moins. Pourtant, c'est l'étape la plus importante puisque c'est celle qui permettra au corps de retrouver sa force, sa stabilité et son équilibre. C'est en suivant les recommandations de cette étape que les rechute seront moins fréquentes.

Il est très important de prévenir les blessures sportives par un échauffement adéquat avant l'activité physique et des étirements appropriés après l'activité. Pour maximiser nos performances athlétiques, toutes les composantes de notre corps doivent être en parfaite condition et travailler ensemble. Une alimentation adéquate sera également primordiale afin de supporter les dépenses énergétiques de notre corps et lui permettre d'avoir tous les nutriments nécessaires à sa guérison.

Suite à l'exercice, il est normal de ressentir une fatigue musculaire pour une période variant de 24h à 48h. Par la suite, si une douleur persiste, il peut être important de faire vérifier la région du corps en question.

Le rôle du chiropraticien est de détecter, corriger et prévenir l'apparition des restrictions articulaires et des tensions musculaires. Les traitements ont pour objectif de redonner de la mobilité aux articulations, de la souplesse aux muscles et de diminuer l'inflammation. Ainsi, la douleur diminue. Les soins incluent également des recommandations quant au renforcement des muscles, à la modification de la posture et aux habitudes de vie en général. Le chiropraticien est en mesure de vous aider à prévenir les blessures, les traiter et réhabiliter votre corps de manière à vous permettre d'atteindre vos objectifs de remise en forme. Il saura vous conseiller sur la façon d'éviter de vous blesser lors de la pratique de votre sport.

Dre Joëlle Malenfant, Chiropraticienne
1316 Ave Maguire
Québec, Qc G1T 1Z3
581-742-4626

www.joellemalenfant.com