

Elles ne sont pas provoquées que par le sport et les jeux. Le nombre de blessures qui surviennent au domicile ou pendant les loisirs est plus élevé. Avec le schéma RGCS et les bons remèdes, vous serez vite rétabli.

Jürg Lendenmann

# Aïe!

## Les traumatismes contondants

Le sport est un loisir idéal: cela renforce les muscles et les tendons, favorise l'endurance, la mobilité et la coordination, aide à brûler les calories en trop et stimule le système immunitaire. C'est aussi bon pour l'esprit. La pratique d'un sport d'endurance libère des endorphines, tandis que la joie liée aux performances,

à la reconnaissance et aux amitiés qui se créent... nourrit l'âme. Pas étonnant donc que les sportifs soient toujours plus nombreux.

### Une nation sportive

«Les sportifs pratiquent en moyenne 3,8 sports différents», indique l'étude Sport Suisse 2014 de l'Office fédéral du sport (OFSP). «Aujourd'hui, on pratique beaucoup de sport à tous les stades de la vie. La pratique sportive chez les seniors a encore particulièrement augmenté ces dernières années.»

Au niveau international, les Suisses sont aussi remarquablement actifs. De plus, «les femmes sont presque aussi sportives que les hommes».

Qu'en est-il alors du quart des personnes interrogées qui déclarent ne pas faire de sport? «Ils ne sont pas allergiques au sport. Environ un tiers des non-sportifs aimait beaucoup le sport auparavant et deux cinquièmes aimeraient en faire à nouveau s'ils avaient plus de temps ou moins d'obligations professionnelles et familiales.»

### Sport: moins «dangereux» que la maison et les loisirs

Rien n'est parfait. Chaque année, 40 000 personnes résidant en Suisse se blessent en pratiquant un sport; sans prendre en compte les petites blessures qui ne nécessitent pas de soins médicaux. La plupart des blessures surviennent lors de la pratique des sports les plus appréciés:

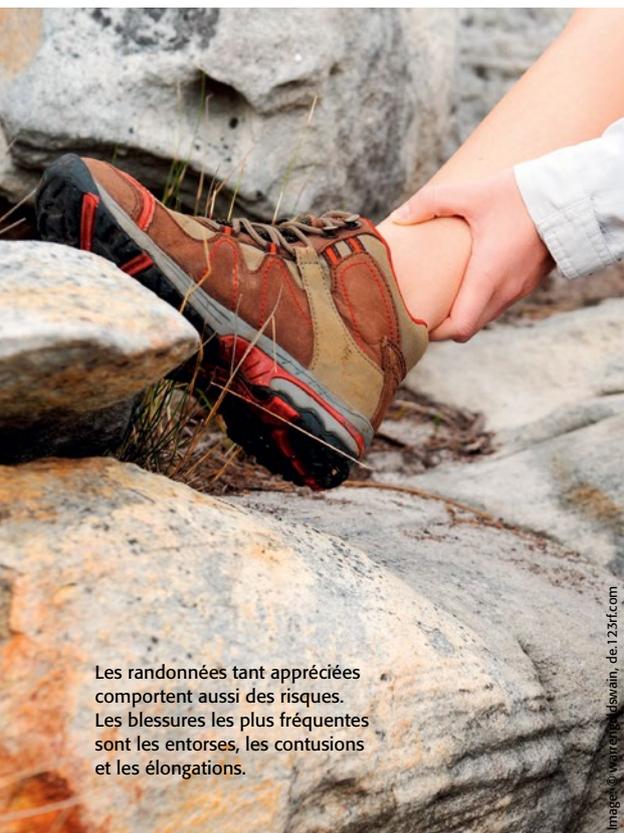
le football et le ski. «Le jogging, le cyclisme, le fitness et la randonnée, des sports comptant beaucoup d'adeptes, provoquent aussi un nombre considérable de blessures chaque année», souligne Sport Suisse. «La marche, le ski de fond, l'aquagym, le yoga/tai-chi, le qi gong, le Nordic Walking, la natation, la randonnée en raquettes et la gymnastique comptent, quant à eux, moins d'un blessé sur 100 personnes.»

Faut-il renoncer à son sport favori à cause du risque de blessure? Non. D'une part, de nombreuses mesures, telles que les échauffements, les mesures de précaution et l'utilisation de matériel adéquat permettent de réduire ces risques. Et d'autre part, dans 90% des cas, il s'agit «seulement» de blessures légères. On oublie souvent que la plupart des accidents non professionnels ne sont pas provoqués par le sport, mais au domicile et pendant les loisirs. Le plus souvent, il s'agit d'une chute provoquée par un trébuchement ou un faux pas.

### Blessures: 25% de traumatismes contondants

Environ un quart des blessures sont provoquées par un effort: compression, à-coup, traction. Les tissus mous et les articulations sont endommagés, mais la peau reste généralement intacte.

**Contusion/ecchymose:** un effort violent et une compression des tissus corporels ou des os entraînent une accumulation



Les randonnées tant appréciées comportent aussi des risques. Les blessures les plus fréquentes sont les entorses, les contusions et les élongations.



En cas de traumatismes contondants, les plantes curatives naturelles telles que l'arnica, la consoude et le souci sont particulièrement efficaces (d. g.).

d'eau (œdème) et de sang (hématome) dans les tissus. Les contusions (p. ex. des côtes) peuvent être plus douloureuses que les fractures.

**Elongation/entorse:** la distension des muscles ou un effort violent au niveau des articulations peuvent endommager les tissus mous, les vaisseaux sanguins, les

nerfs, les ligaments et le cartilage articulaire et entraîner une enflure localisée, des douleurs dues à la pression, un épanchement articulaire ou une mobilité réduite.

On oublie souvent que les lésions articulaires sont la conséquence d'un effort violent indirect comme une torsion ou un faux pas.

### Médecine curative et remèdes maison

La médecine classique propose des médicaments anti-inflammatoires à avaler, à appliquer sur la peau ou à pulvériser en spray en cas de contusion et d'entorse. Les anticoagulants comme l'héparine sont également utilisés pour les traumatismes contondants.

En médecine naturelle, ces plantes sont particulièrement efficaces: arnica (*Arnica montana*), consoude (*Symphytum officinale*), millepertuis (*Hypericum perforatum*), souci (*Calendula officinalis*), marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) et mélilot (*Melilotus officinalis*). Ces plantes sont appliquées en pommade, gel, compresses/enveloppements ou sous forme d'extraits et d'huiles essentielles à diluer dans un bain. Demandez conseil en pharmacie ou en droguerie.

Les remèdes maison préférés en cas de traumatisme contondant sont les compresses de vinaigre, d'alcool à friction et de terre médicinale. Habituellement, on utilise aussi la citronnelle (*Cymbopogon*

*citratu*), le thym sauvage (serpolet) et le fucus (fucus vésiculeux).

Les médicaments homéopathiques utilisés contre le gonflement musculaire et articulaire sont notamment des prépara-

tions à base d'arnica, de sumac vénéneux (*Rhus toxicodendron*), de rue des jardins (*Ruta graveolens*) et de bryonia.

Des enveloppements froids à base d'arnica, d'argile, de séré, de saumure ou de consoude sont indiqués en cas de traumatismes contondants.

Attention, certaines plantes médicinales, telles que l'arnica, ne doivent pas être appliquées sur des plaies ouvertes.

### Premiers secours: le schéma RGCS

Ces mesures immédiates proposées par l'orthopédiste Dr méd. Dieter Böhmer sont recommandées en cas de traumatismes contondants:

- R Repos.** Reposez le membre blessé immédiatement et évitez de forcer plus au risque d'empirer la douleur.
- G Glace.** Appliquez de la glace et protégez la peau à l'aide d'un tissu mouillé. On peut éventuellement appliquer de l'eau glacée, un pack froid ou un spray réfrigérant. Faites une pause au bout de 20 minutes afin que la peau soit à nouveau mieux irriguée, puis appliquez à nouveau de la glace. La diminution de température ralentit les processus métaboliques; les saignements et les gonflements sont diminués et le processus de guérison est accéléré. Le froid soulage aussi considérablement la douleur.
- C Compression.** Posez un bandage élastique moyennement serré; un pansement compressif permet de réduire le gonflement de l'articulation. Vous pouvez combiner l'étape G et C.
- S Surélévation** Surélevez le membre concerné. Cela permet le reflux du sang et du liquide tissulaire.

Évitez les massages et l'application de chaleur.

S'il n'y a pas d'amélioration au bout de 24 à 48 h ou si vous soupçonnez une lésion plus grave (fracture, luxation), consultez un médecin. En cas de plaie plus grande, telle qu'une plaie contuse avec des bords irrégulièrement dentelés, consultez un médecin.



Photos: © Luciano Cosmo, de.123rf.com

### Courbatures: que faire?

Les courbatures surviennent lorsque de toutes petites fissures se sont formées au niveau des tissus musculaires suite à un exercice intensif. Cela entraîne une réaction inflammatoire et du liquide peut s'accumuler dans les tissus (œdème). Des douleurs apparaissent, surtout si l'on étire ou si l'on exerce une pression sur les muscles.

Des mouvements délicats, la chaleur, de légers massages, les pommades qui activent la circulation et les bains aux huiles essentielles telles que l'huile de conifères, de romarin ou d'eucalyptus soulagent les courbatures. Les bains et enveloppements de boues sont particulièrement appréciés. ■

Comment avez-vous soigné vos traumatismes contondants et qu'est-ce qui vous a aidé?

**Écrivez-nous:**

juerg.lendenmann@sanatrend.ch