PRÉVENTION DES BLESSURES

JENNA MÜLLAUER
PHYSIOTHÉRAPEUTE DU SPORT
RESPONSABLE ANTENNE SANTÉ AVB

SOMMAIRE

1. Qu’est-ce que c’est la prévention ?
2. Blessures au basketball
3. Facteurs de risque
4. Comment limiter les risques ?
5. En pratique



1. QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION ?

«Ensemble de moyens médicaux et médico-sociaux mis en œuvre pour empêcher l'apparition, l'aggravation ou l'extension des maladies, ou leurs conséquences à long terme.»

Larousse

- Cherche à limiter le nombre de blessure et leur gravité
- Important pour être le moins longtemps possible hors du terrain
- Facteurs de risque à détecter
- Impossible de tout prévenir

2. BLESSURES AU BASKETBALL

Entorse de cheville (25%)

Tendinopathie patellaire ou Osgood Schlatter

Rupture des ligaments croisés du genou (16%)



2.1 ENTORSE DE CHEVILLE

Comment ?

- Atterrissant sur un pied / réception de saut
- Changements de direction
- Contact

- Récidives ++

- 35 à 46 sauts par match, soit 2 à 4 fois plus qu'au volleyball ou au football
- Changement de direction toutes les 2-3 sec



2.2 TENDINOPATHIE PATELLAIRE

- Comment ?
  - Douleur qui vient progressivement -> pas accident
  - Changement de charge d'entraînement (ou autre charge)
  - Sauts
  - Compensation -> peu de mobilité de cheville, hanche

  - Des mois de rééducation

2.3 LIGAMENTS CROISÉS

- Comment ?
  - Avec ou sans contact
  - Réception saut
  - Changement de direction

  - Souvent une opération et 9 à 12 mois de rééducation



3. FACTEURS DE RISQUE

- Facteurs de risque intrinsèques :
  - Age, sexe
  - Environnement
  - Antécédents de blessures
  - Indice de masse corporelle (poids)
  - Force, proprioception, stabilité, mobilité (cheville !!)

3. FACTEURS DE RISQUE

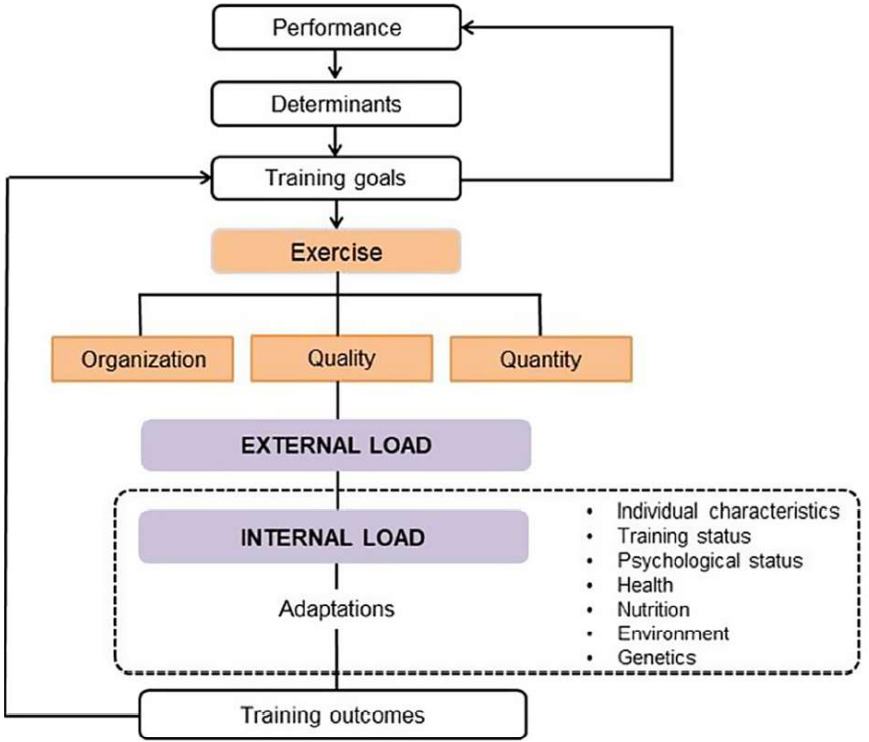
- Facteurs de risques extrinsèques:
  - Jouer au basketball : réception sauts, changements de direction
  - Sans contact ou avec contact



4. COMMENT LIMITER LES RISQUES?

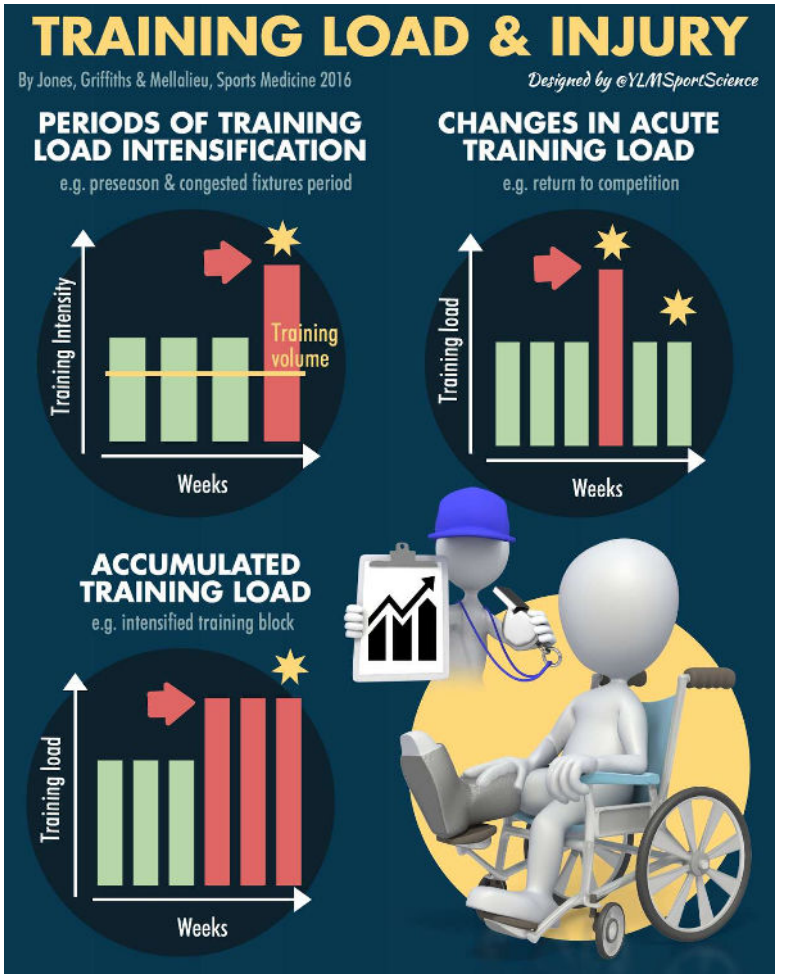
- Limiter les facteurs de risque au mieux
  - Améliorer mobilité (spécialement de cheville, chaine postérieure, hanche)
  - Stabilité
  - Réception de saut
  - Force

- Être prêt à supporter les charges -> physique et mentales
- Gérer la charge globale sur notre corps → le moins de variation possible



4.1 GESTION DE LA CHARGE

- Gestion des charges
  - Charge ressentie pendant l'entraînement
  - Charge hors basket
  - Fréquence entraînements et match



4.1 CHARGE INTERNE



Évaluation de la perception d'intensité de l'entraînement



De 0 à 10 à quelle intensité je note mon entraînement ?

Rating	Descriptor
0	Rest
1	Very, Very Easy
2	Easy
3	Moderate
4	Somewhat Hard
5	Hard
6	-
7	Very Hard
8	-
9	-
10	Maximal

4.1 CHARGE INTERNE/EXTERNE

- Comment calculer sa charge d'entraînement ?
- L'intensité de l'entraînement x la durée = charge

Exemple de tableau de calcul de la charge:

Table 1
Schematic Training Diary Demonstrating the Calculation of Training Load, Monotony, and Strain—Duration Can Either Be Calculated for Resistance Training Using Repetitions or Sets

Day	Training activity	Session RPE	Duration (min or repetitions)	Load
Monday	Practice Weights	6 6	120 64	720 384
Tuesday	Practice	5	120	600
Wednesday	Match	7	180	1,260
Thursday	Practice Run	3 3	60 40	180 120
Friday	Practice Weights	5 7	120 72	600 504
Saturday	Practice	6	120	720
Sunday	Run	2	25	50
	Weekly load Monotony (× SD) Strain (load × monotony)			5,138 1.43 3,200

4.2 ASPECTS PSYCHO-SOCIAUX

- Bien-être :
  - Sommeil
  - Gestion du stress
  - Mindset / personnalité
  - Hydratation / alimentation



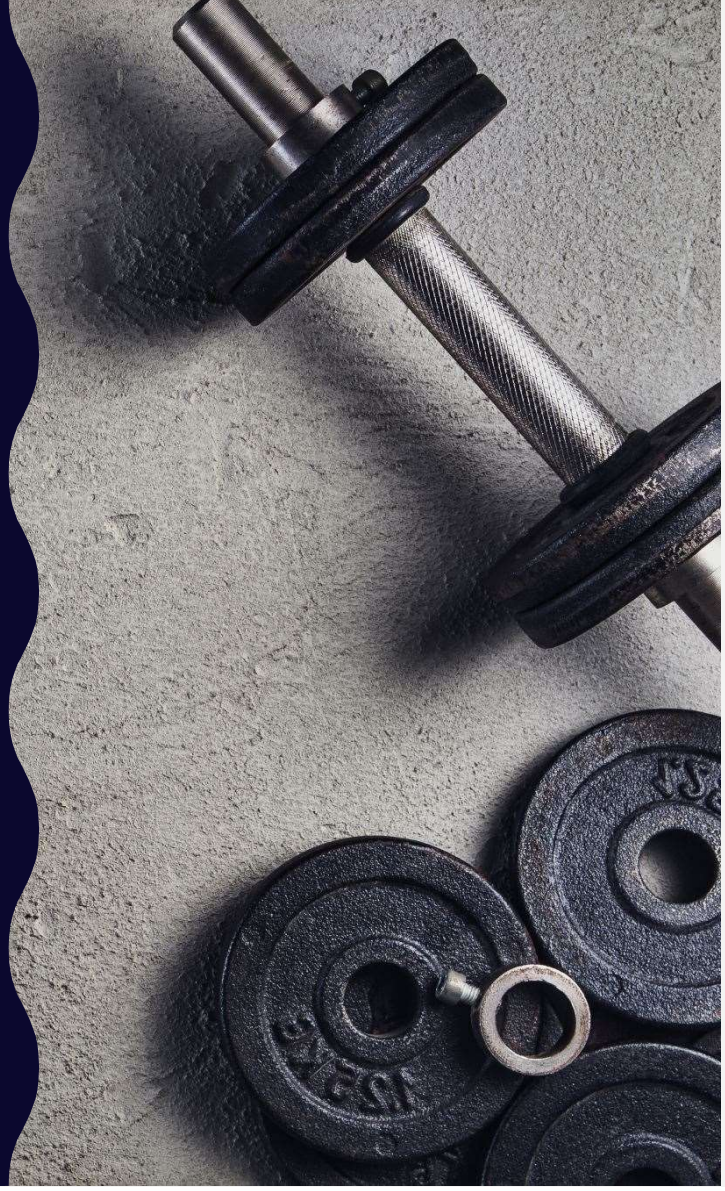
4.3 CAPACITÉS PHYSIQUES

- Coordination
- Condition physique
- Vitesse et agilité
- **Force et puissance**
- Mobilité et stabilité





Avant d'être des basketteurs.euses, vous êtes des athlètes !



5. EN PRATIQUE

- Échauffement avec exercices de stabilité, sauts, agilité, mobilité →par exemple : FIFA 11+ ou SHRED
- **Renforcement musculaire ++** -> athlète avant d'être des basketteurs.euses
- S'entraîner avec une intensité élevée -> constance
- Organiser des moments de repos dans la semaine

BIBLIOGRAPHIE

Lutz D, Van den Berg C, Räisänen A, Shill I, Kim J, Vaandering, Hayden A, Pasanen K, Schneider K, Owoeye OB, Emery CA. Best practices for the dissemination and implementation of neuromuscular training injury prevention warm- ups in youth team sport: a systematic review. BMJ. 2024.

Owoeye OB, Ghali B, Befus K, Stilling C, Hogg A, Choi J, et al. Epidemiology of all-complaint injuries in youth basketball. Scand J Med Sci Sports. déc 2020;30(12):2466-76.

Šiupšinskas L, Garbenytė-Apolinskienė T, Salatkaitė S, Gudas R, Trumpickas V. Association of pre-season musculoskeletal screening and functional testing with sports injuries in elite female basketball players. Sci Rep. 26 juin 2019;9(1):9286.