

MEDECINE

Comment soigner...

La blessure est souvent le pire ennemi du sportif. Qui, à l'entraînement ou en match, ne s'est jamais blessé ? Quels sont les premiers soins à effectuer et les gestes à ne surtout pas faire ? FOOT vous propose une nouvelle rubrique médicale qui a pour but de vous enseigner les bons réflexes, en traitant à chaque fois une pathologie bien précise

...la pubalgie



Entretien avec Franck Le Gall,
Médecin du CTNFS de Clairefontaine.

Qu'est-ce qu'une pubalgie ?

Globalement, c'est une inflammation située dans ce que l'on appelle le carrefour pubien, autour du pubis, où viennent s'insérer les adducteurs de cuisse et les muscles de la ceinture abdominale. Cette pathologie est très fréquente chez les footballeurs car elle est liée aux exigences de la pratique, qui sollicite constamment les membres inférieurs (appuis, frappes de balle, tacles). Il existe trois types : la forme dite «basse», qui est une pathologie tendineuse des adducteurs, celle «articulaire» qui concerne la petite articulation de la symphyse pubienne et enfin la pathologie qui touche les abdominaux. A chaque fois, on ressent une douleur mécanique, liée à la pratique sportive.

Pourquoi contractons-nous une pubalgie ?

Les facteurs de risques sont multiples : une ceinture abdominale déficiente, une cambrure importante au niveau du

dos, une raideur au niveau des muscles psoas, des adducteurs et des fessiers, une surcharge pondérale ou une activité physique trop importante. On peut contracter une pubalgie à tout moment, mais le pic de fréquence se situe aux alentours des vingt-cinq ans.

Ce qu'il faut faire...

La plus grosse erreur serait de sous-estimer la nature du problème. Dès les premiers signes, il faut cesser de jouer, observer une période de repos et reprendre toute la gamme de prévention, connue depuis trente ans, qui sert également de traitement. A savoir : s'étirer, travailler la proprioception et faire beaucoup de gainage -dès que l'on ne ressent plus de douleur pour renforcer les abdominaux. Ensuite, l'hygiène de vie, la préparation athlétique, le fait d'être bien chaussé durant la pratique conditionneront également le délai de guérison.

Et ce qu'il ne faut pas faire...

Continuer à jouer en pensant que la douleur va passer. Nous sommes tous pareils, au début, on ressent simplement une



Mal soignée, la pubalgie peut durer plusieurs années... (Photo Y.P.)

petite gêne sur un appui, une passe de l'intérieur du pied, une tête ou lors d'une remise en touche. Si l'on ne fait rien, le problème risque de s'aggraver. La douleur apparaît alors en courant, en montant un escalier voire même en toussant ou en se relevant d'une position assise. Au lieu d'avoir mal en fin de match, on ressent l'inflammation dès l'échauffement pour, au final, ne plus pouvoir jouer du tout car la douleur est devenue quasiment constante. Dans certains cas, l'intervention chirurgicale peut être nécessaire, s'il s'agit d'un état proche de la hernie inguinale. Il faut compter en moyenne deux à trois mois pour guérir une pubalgie, si l'on s'y prend à temps. Mais beaucoup de joueurs, même professionnels, ont traîné cette pathologie durant plusieurs saisons parce qu'ils reprenaient la compétition trop tôt.

Yann PERRIN