

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

...l'entorse acromio-claviculaire



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

Qu'est-ce qu'une entorse acromio-claviculaire ?

C'est en fait une pathologie qui touche l'articulation située entre la clavicule et l'acromion, qui est une partie de l'omoplate. Mécaniquement, le ligament se déchire et si la déchirure est complète, la clavicule sort de sa loge. Elle est déplacée vers le haut et, si l'on pose le doigt dessus, on aura alors l'impression d'appuyer sur une touche de piano. Sans la «musique».

Comment contractons-nous une entorse acromio-claviculaire ?

Elle survient le plus souvent lors d'une chute violente au sol, quand on tombe directement sur le moignon de l'épaule. Pas quand on se réceptionne sur la main. Les joueurs de champ se blessent en général suite à un contact ou un duel avec un adversaire. Pour les gardiens de but, ce traumatisme peut se produire sur une mauvaise réception, toujours

suite à un contact ou une sortie aérienne. A chaque fois, la douleur est très vive. On est rapidement gêné dans tous les mouvements. Dès que l'on essaye de décoller le bras du corps, de le mettre à l'horizontale ou au-dessus.

Ce qu'il faut faire...

Il faut faire un diagnostic pour localiser la douleur et voir si quelque chose est déboîté. On demande d'abord au joueur d'expliquer ce qu'il a ressenti puis on lui enlève son maillot pour pouvoir le palper. Si on constate une «acromio», c'est le terme communément utilisé, il faut tout de suite mettre son bras en écharpe, car même le poids du bras devient insupportable, et glacer. On l'emmène ensuite passer une radio pour voir s'il n'y a pas de fracture de l'extrémité externe de la clavicule. Ce cas reste assez peu fréquent mais la radio servira de toute façon à déterminer la gravité de l'entorse. On évite aussi de prendre toutes sortes de médicaments car, en cas d'intervention chirurgicale, il faudra avoir l'estomac vide.

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

Comme pour toutes les entorses, lors des premières minutes,



Premier réflexe en cas d'entorse acromio-claviculaire : mettre le bras en écharpe. (Y.P.)

on se dit que cela va passer car mécaniquement, on peut bouger son épaule en pendulaire. Mais une fois que l'hématome puis l'œdème se sont installés, on souffre énormément. Il faut donc cesser de jouer, ne pas insister, immobiliser le bras, et ne pas mettre de pommade chauffante.

Les jours suivants

S'il n'y a pas de fracture, une immobilisation avec le bras en écharpe sera nécessaire, le temps que l'œdème et les douleurs disparaissent. Ensuite, il faudra faire des séances de rééducation. Pour une «acromio», il faut compter jusqu'à trois à six semaines d'arrêt avant de reprendre le chemin du terrain, le problème à la fin n'étant pas de courir, mais surtout d'aller aux duels, épaule contre épaule.

Yann PERRIN