

# 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 béquille



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

#### Qu'est-ce qu'une béquille ?

Mécaniquement, la béquille est une contusion au niveau du muscle -neuf fois sur dix celui de la cuisse-, provoquée par un choc avec un adversaire. Selon la violence du coup, les dégâts sont plus ou moins importants. Cela peut aller d'un simple écrasement des fibres à l'hématome intra-musculaire et, dans des cas extrêmes, jusqu'à la déchirure.

#### Comment contractons-nous une béquille ?

Dans la plupart des cas, ce traumatisme reste bénin et intervient suite à un duel entre deux joueurs. L'un recevant un coup de genou de l'autre sur la face externe de la cuisse. La douleur est alors très intense puis s'estompe dans les minutes suivantes. Deux critères sont importants : la violence du coup et l'état du muscle. Si le muscle est relâché au moment de l'impact, les dégâts seront moins importants que s'il est contracté, car les fibres auront plus de chance

d'éclater et de développer un hématome.

#### Ce qu'il faut faire...

Mettre du froid et compresser pour limiter la formation de l'hématome. Le joueur doit ensuite marcher puis trotter dans la foulée. Normalement, dans la minute qui suit, on sait si c'est grave ou pas. Si la victime boîtille puis recoure normalement, c'est que le choc était bénin. En revanche, si le joueur ne retrouve pas son allure normale au bout de dix minutes, c'est qu'a priori l'impact a été suffisamment important pour déchirer des fibres. Le plus prudent sera donc de le sortir.

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

Il ne faut surtout pas masser ni mettre de pommade chauffante, au risque d'augmenter le saignement et de favoriser le développement de l'œdème. Par principe, on ne laisse pas un joueur qui boîtille sur le terrain. C'est à lui de ressentir la gravité de l'impact et de juger s'il peut continuer à jouer. Une béquille reste bénigne si le joueur ne ressent pas de douleur importante en courant, s'il peut prendre appui normalement, sauter, accélérer et s'il n'y a pas de limita-



**Traumatisme bénin, la béquille doit cependant être prise au sérieux. (Y.P.)**

tion dans les amplitudes articulaires. En cas de doute, il vaut mieux cesser de jouer et ne pas forcer car dans des cas extrêmes, un hématome important peut nécessiter une opération. C'est ce qui est arrivé à un certain Marco Materazzi il y a deux ans...

#### Les jours suivants

Le joueur doit continuer à compresser sa cuisse en mettant des cataplasmes d'argile. Au niveau des médicaments, il peut éventuellement prendre des anti-oedémateux pour limiter l'œdème et des décontractants pour traiter la contracture qu'il y aura derrière. Il ne faut pas rester inactif suite à une béquille, on peut donc pédaler ou marcher même avec une petite gêne. En général, on met environ trois jours pour récupérer d'une bonne béquille.

**Yann PERRIN**