



ENTORSES DES DOIGTS

Elles sont secondaires à une hyper flexion ou hyper extension de l'une des articulations des doigts

On les rencontre principale :

Chez les gardiens lors d'un arrêt réflexe

Chez les joueurs de champ lors d'une mauvaise réception de balle ou en défense, le doigt se prenant dans le maillot de l'adversaire.

Lors d'une chute avec réception sur la main.

Non traitée la lésion se complique d'instabilité, de déformation articulaire et surtout de douleurs chroniques à la mobilisation. Une entorse de doigt sera toujours traitée.

= **Traitement**

Glaçage immédiat

En cas d'entorses bénignes (elles sont rarement l'objet d'une consultation), l'immobilisation pendant quelques jours est suffisante associée à une autorééducation (malaxer dix minutes par jour un gant de toilette placée dans une bassine remplie d'eau très chaude et salée). Après la rééducation on passera (sans masser) de la pommade anti-inflammatoire (Voltarène, Ketum, Niflugel, Percutalgine...).

. En cas d'entorses plus sérieuses, immobiliser le doigt avec une attelle plastique facile à découper aux bonnes dimensions du doigt (le cylindre en plastique des bandes d'Elastoplaste constitue un matériel idéal). Cette attelle sera maintenue en place 15 jours à 3 semaines (le patient pourra retirer cette attelle la nuit). Il est préférable de réaliser quelques séances de rééducation en kinésithérapie. A la reprise de l'entraînement, une contention du doigt sera réalisée.

CRYOTHERAPIE (APPLICATION DE FROID)

La cryothérapie est une technique qui ne présente pas de contre-indication chez le sportif.

Cette technique présente deux domaines d'application, l'urgence et la thérapie.

= En urgence

La cryothérapie sera appliquée immédiatement sur une lésion fraîche (entorse, claquage, élongation, rupture musculaire, écrasement musculaire...). Cette application rapide limite l'œdème, freine l'apparition d'un syndrome inflammatoire post-traumatique, diminue la douleur et favorise la vasoconstriction, limitant ainsi l'épanchement sanguin local.

= En thérapie

La cryothérapie est utilisée pour son caractère antalgique (diminution de la vitesse de conduction nerveuse) et surtout pour son pouvoir anti-inflammatoire. Elle est prescrite à raison de deux à trois fois par jour, pendant 10 à 15 minutes. Ses principales indications concernent les tendinites, les entorses, les béquilles...

+ Matériel à disposition:

- = L'eau froide
- = La glace
- = Les bombes cryogéniques
- = Les sacs de glace instantanée (cold pack)
- = Gelées modelables (assez onéreuses) ou plus modestement les sacs de petits pois congelés (plus modiques). Ces deux techniques permettent d'envelopper une région anguleuse, difficile à glacer avec des sacs de glace.

+ Technique:

En urgence, appliquer la cryothérapie le plus précocement possible pendant 10 à 20 minutes. Il est prudent de ne pas utiliser de matériel sortant directement du congélateur (risque de brûlure).

Pendant la phase de traitement la cryothérapie sera appliquée par le patient lui-même ou par le kinésithérapeute lors des soins, à raison de 2 à 3 fois par jour, pendant 10 à 15 minutes.

LES POMMADES

Le tissu cutané (peau) est une voie de pénétration facile d'accès. Les produits placés à la surface de la peau pénétreront plus ou moins aisément suivant leur nature physico-chimique (pH, solubilité dans les graisses...). Pour les substances très diffusibles, le produit appliqué localement peut gagner la circulation générale et avoir une action identique au même produit utilisé per os.

Les pommades sont des préparations de consistance molle destinées à être appliquées sur la peau. Elles peuvent être employées pour leur action locale protectrice ou thérapeutique, ou une action plus générale.

. Les produits actifs utilisés en médecine du sport sont:

- Les anti-inflammatoires
- Les antalgiques (antidouleur)
- Les myorelaxants (décontractants)

= Indications

Quatre types de pommades sont habituellement proposés au sportif:

. **Les pommades "chauffantes"** à base d'extrait de piment ne **présentent aucun intérêt**, car seul l'épiderme se trouve irrité. Ce type de produit donne une fausse sécurité au sportif, qui se croit échauffé alors que le muscle reste froid.

. **Les crèmes ou gels anti-inflammatoires** peuvent être utilisées par application directe **sans massage**. Leur indication concerne essentiellement les processus inflammatoires superficiels. Elles seront utilisées avec une plus grande efficacité après "glaçage" de la zone inflammatoire, du fait de la réaction vasomotrice secondaire. Elles peuvent être utilisées en pansement occlusif (application sans massage de la crème, couverture avec un film plastique, lui-même maintenu par une bande). Le pansement est maintenu en place pendant la nuit.

. **Les pommades relaxantes ou décontractantes** peuvent être utilisées en **massage** local pour aider à la décontraction des masses musculaires. Elles seront plus volontiers utilisées après avoir chauffé la région à relaxer (lampe infrarouge).

- Après une activité physique intense ou prolongée.
- En thérapeutique pour aider à la relaxation musculaire locale.

. **Les baumes et les pommades antalgiques** ne présentent pas d'indication en médecine du sport sinon pour les contusions locales de faibles importances et sans lésion cutanée.