

Table des matières

Introduction	5
I - Traumatologie du sport et accidents aigus au cours de la pratique sportive	8
Préambule	8
Les contusions par choc direct ou indirect	9
Traumatisme crânien avec ou sans perte de connaissance	9
Traumatisme de l'œil	9
Traumatisme du nez avec ou sans épistaxis	10
Luxation et fracture dentaires	10
Traumatisme mammaire	11
Contusion testiculaire	11
Traumatisme des tissus nerveux	11
Contusion des muqueuses	12
Traumatisme des muscles, tendons et ligaments	12
Choc direct sur les bourses séreuses	12
Contusion de l'os, du périoste et des cartilages	13
Contusion des vaisseaux	13
Les plaies	14
Gérer la douleur	14
Gérer l'hémorragie	14
Aider à la cicatrisation	15
Penser à la récupération	15
Les accidents musculo-tendineux et ligamentaires aigus avec lésion anatomique	16
L'élongation musculaire	16
La déchirure ou encore le claquage musculaires	16
La rupture partielle ou totale du muscle	17
La tendinopathie aiguë et ténosynovite	17
Le kyste synovial aigu du poignet	18
La rupture tendineuse	18
Les lésions ligamentaires aiguës ou entorses	18
Les hernies musculaires d'effort	19
Les accidents musculo-tendineux aigus sans lésion anatomique	20
La contracture musculaire	20
Les crampes	20
Le torticollis aigu	21
Le lumbago aigu	21
Lésions ostéo-articulaires aiguës	22

Les luxations et subluxations.....	22
Les fissures et fractures osseuses.....	22
Les lésions cartilagineuses et méniscales aiguës.....	23
Lésions mécaniques aiguës.....	24
Les phlyctènes.....	24
L'ulcération.....	24
La dermabrasion.....	24
Les papules piézogéniques.....	25
Les ecchymoses.....	25
L'hématome sous-unguéal.....	25
La pseudochromidrose plantaire ou « talon noir ».....	25
Othématomes ou hématome de l'oreille (essentiellement au rugby).....	26
La culotte du cycliste ou « runner's rump ».....	26
La talalgie inférieure par « talonnade ».....	27
Les lésions aiguës dues aux agents physiques et chimiques.....	28
Les piqûres d'hyménoptères.....	28
L'urticaire à la pression.....	28
L'urticaire à l'eau.....	29
L'urticaire au froid.....	29
L'urticaire solaire.....	29
L'Anaphylaxie Induite par l'Exercice Physique (A.I.E.P.).....	30
L'Anaphylaxie Induite par l'Exercice Physique et l'Ingestion d'Aliment (A.I.E.P.I.A.).....	30
La dermatite de contact.....	30
La dermite des prés.....	31
Actino-dermatose ou lucite.....	31
La photodermatose printanière.....	31
La « boubouille » ou miliaire sudorale.....	32
Le coup de soleil.....	32
L'insolation.....	32
Le coup de chaleur ou l'hyperthermie maligne.....	33
La paralysie faciale a frigore.....	33
Les engelures.....	34
La panniculite au froid.....	34
Les gelures.....	34
L'ophtalmie des neiges.....	35
Le barotraumatisme.....	35
II - Pathologies chroniques en médecine du sport dues à la pratique régulière.....	37
Préambule.....	37
Les pathologies musculo-ligamentaires, tendineuses et séreuses, chroniques (sans notion de traumatisme récent).....	38

Les tendinopathies	38
Les hygromas et bursites	40
Les kystes synoviaux	41
L'ossification musculaire post-traumatique	41
La fibrose musculaire cicatricielle	41
Les contractures musculaires chronicisées	42
L'hyperlaxité ou entorse à répétition	43
Les pathologies ostéo-articulaires et cartilagineuses chroniques (sans notion de traumatisme récent)	44
Les capsulites	44
Les fractures de fatigue	44
La périostite (tibiale)	44
Atteinte traumatique du cartilage de conjugaison chez l'enfant	45
Fissures cartilagineuses et méniscales	45
Les exostoses	46
Les apophysoses de croissance	46
Les arthropathies micro traumatique	47
Les arthropathies non traumatiques	48
Les luxations récidivantes et subluxations	49
Les pathologies neurologiques chroniques	50
Névralgies des nerfs périphériques	50
Névralgies des nerfs crâniens	50
Encéphalopathie dégénérative traumatique chronique	51
Neuropathies par microtraumatismes répétés ou « Syndromes canaux » (nerfs médian, sus-scapulaire, radial au coude, poplite externe)	52
Radiculalgies d'origines rachidiennes	52
Radiculalgies tronculaires par conflits de trajet	53
Céphalées autres que vasculaires (hors migraine)	54
Les pathologies cardio-vasculaires chroniques	56
L'hypertension artérielle	56
Les tendances hypotensives	57
Les troubles paroxystiques du rythme cardiaque (syndrome de WPW et tachycardies supraventriculaires brèves)	57
Thrombophlébite superficielle périphérique	58
Compressions vasculaires dynamiques (syndrome des loges, endofibrose iliaque externe du cycliste)	59
Le syndrome de Raynaud et autre acrosyndrome	59
Cœur forcé du sportif	60
L'insuffisance veineuse des membres inférieurs	60
La pathologie hémorroïdaire du cycliste	61
Les céphalées vasculaires et autres migraines	61

Les pathologies respiratoires chroniques	63
L'asthme du sportif : LA PRÉVENTION	63
L'asthme du sportif : LA CRISE	63
L'asthme du sportif : L'ÉTIOLOGIE	64
L'asthme du sportif : LE TERRAIN	64
La rhinite perannuelle ou saisonnière d'étiologie connue ou indéterminée	65
Les pathologies dermatologiques chroniques et infectieuses	67
Les mycoses et onychomycoses (eczéma marginé de Hebra, pityriasis versicolor, dermatophyties et autres candidoses...)	67
Les folliculites	68
Les furoncles, anthrax et autres abcès	68
Infections de l'œil et des paupières	68
Les otites externes bactériennes	69
Les anites	70
La fissure anale	70
L'impétigo et autres ecthymas	70
L'érysipèle	71
L'herpès et le zona	71
Les verrues	72
Les crevasses	73
Le kyste graisseux ou lipome	73
Le kyste épidermoïde ancien kyste sébacé	73
Les eczémas de contact : en attendant l'éviction du contact...	74
Les callosités	74
Les dysidroses interdigitales et palmo-plantaires	74
Les engelures	75
Les pathologies digestives d'effort	76
Les vomissements d'effort	76
Les colites et diarrhées d'effort	76
Les indigestions	77
Les troubles neurovégétatifs et autres naupathies	79
Le mal des transports	79
Le mal des montagnes	79
Le mal de mer	80
Le trac de façon générale	80
Les troubles du sommeil spécifiques aux sportifs	80
Les troubles psycho-émotionnels	81
Le jet lag	82
L'asthénie anorganique (sans cause de maladie)	82
Les céphalées de stress	83
L'érythisme cardiaque	83

III - Traitements préventifs en médecine du sport	84
Préambule	84
Les traitements homéopathiques préventifs	85
La récupération... la première prévention	85
La prévention hivernale	85
La prévention des crampes	85
La susceptibilité aux contractures musculaires	85
Le torticollis aigu en cours d'épreuve	86
La prévention des ecchymoses	86
Les épistaxis à l'effort	86
La prévention de l'asthme d'effort	86
Les entorses à répétition	86
Les piqûres d'insectes	86
La prévention des urticaires physiques	86
La prévention des lucites	87
La prévention des allergies saisonnières	87
L'aide envisageable à l'Anaphylaxie Induite par l'Exercice Physique (A.I.E.P.)	87
La préparation à l'accompagnement de la dermite des prés	88
La protection face à la photodermatose printanière	88
Le risque de photophobie	88
La prévention des engelures	88
La prévention du bush syndrome	88
Le trac anticipatoire à une compétition	88
La récupération veineuse des membres inférieurs	89
La prévention générale des naupathies	89
Les troubles du sommeil spécifiques aux sportifs	89
Le jet lag	89
Les céphalées de stress	89
Trousse homéopathique d'urgence et de terrain	90