

3 Stratégies préventives et blessures sportives

F. DELVAUX, J.-F. KAUX, B. FORTHOMME ET J.-L. CROISIER DÉPARTEMENT DES SCIENCES DE LA MOTRICITÉ, UNIVERSITÉ ET CHU DE LIÈGE

La recherche sur la thématique de la prévention lésionnelle a connu ces dernières années un développement important. Les recommandations à fournir aux praticiens se basent sur une évidence scientifique qui, bien qu'imparfaite, peut désormais être qualifiée de solide. Pour maximiser l'efficacité de mesures préventives, il apparaît essentiel de suivre un modèle théorique spécifique à la prévention de blessures. Parmi ces modèles, nous pouvons notamment pointer l'Operational framework for individualizing injury risk management in sport^[1] ou le Team-sport Injury Prevention^[2]. La Sequence of Prevention de W. van Mechelen^[3] est assurément le modèle le plus connu et répandu dans le monde. La première étape de ce modèle, qui en comporte quatre, consiste à recenser les données épidémiologiques telles que l'incidence et la sévérité des blessures au sein d'une population cible ; en deuxième lieu, il s'agit d'identifier les facteurs de risque et les mécanismes lésionnels de la pathologie en question ; la troisième étape consiste en la mise en place effective des mesures préventives et la quatrième étape nécessite une mesure de l'efficacité des mesures préventives introduites en répétant l'étape 1. À côté de l'utilisation d'un modèle théorique, plusieurs éléments-clés devraient idéalement faire partie de tout programme préventif^[4] :

- une action coordonnée sur plusieurs facteurs de risque lésionnels : l'origine multifactorielle d'une blessure nécessite d'agir de concert sur un ensemble de facteurs de risque ;
- un bilan médico-sportif de pré-saison ;
- une compliance maximale des différents intervenants : athlètes, staff sportif et médical, ... ainsi qu'une communication optimale entre eux ;
- une quantification et une gestion rigoureuse de la charge de travail.

Enfin, l'action préventive pourra être groupée (standardisation des mesures préventives comme par exemple les programmes FIFA 11+ ou Prevent Injury and Enhance Performance) ou plutôt individualisée sur base de screening tests (tests de force, tests de contrôle neuromusculaire, ...) qui permettent d'identifier des sportifs présentant un éventuel profil à risque et de proposer ainsi une action préventive ciblée. Cependant, il est nécessaire de garder à l'esprit que la prédiction exacte de blessures sportives est probablement aussi utopique que la prédiction des conditions météorologiques^[5] : identifier un sportif à risque élevé de blessures ne signifie pas automatiquement que ce sportif va se blesser, tout comme un sportif à faible risque lésionnel peut toujours se blesser.



Références

- [1] Roe M, et al. A six stage operational framework for individualising injury riskmanagement in sport. *Inj Epidemiol.* 2017;4(1):26.
- [2] Pruna R, et al. *Muscle injury guide : Prevention and Return to Play from Muscle Injuries.* 2018. Ed. Barça Innovation Hub.
- [3] van Mechelen W, et al. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts. *Sports Med.* 1992 ;14(2) : 82-99.
- [4] Delvaux F, et al. La prévention des blessures sportives: modèles théoriques et éléments-clés d'une stratégie efficace. *Journal de Traumatologie du Sport.* 2018 ; 35(3) :152-7.
- [5] van Dyk N, Clarsen B. Prevention forecast: cloudy with a chance of injury. *Br J Sports Med.* 2017 ; 51(23) : 1646-7. ▶