

Prise en charge des lésions musculaires (des IJ)

**Pluridisciplinaire
Communication**

Dr Jacques Pruvost
Médecin du sport de terrain

Communication avec le sportif

Interrogatoire : 3 signes de gravité

- douleur initiale supérieure à 6/10 sur EVA
- perception d'un craquement
- impotence fonctionnelle importante supérieure à 3 jours

Clinique : 2 signes de gravité

- ecchymose ?
- limitation douloureuse de plus de 15° à l'étirement passif / coté sain

Communication avec l'échographe

- écho si signes de gravité clinique (stade 2 de Guillodo)
- signe de gravité à l'imagerie ? = hématome
 - intramusculaire
 - inter-aponévrotique
- volume ?
- localisation ?
 - jonction myo-tendineuse proximale (ischion)
 - corps musculaire
 - jonction myo-tendineuse distale (biceps)
- blessure du traileur : insertion proximale = IRM

Communication avec l'entraîneur

- **Délais de reprise**
 - **Stade 1 : lésion mineure** : arrêt sportif inférieur à 40 jours avec reprise du jogging à 15 jours environ
 - **Stade 2 : lésion majeure** : arrêt sportif sup à 40 jours avec reprise
 - du jogging à 40 jours environ
 - du sport à 60 jours environ
- **Reprise et risques de rechute**
 - force Horizontale # force verticale
 - performance en sprint = force H
 - blessure : pas de perte de la vitesse mais baisse force H

Edouard P. Morin J-B. « Relation force-vitesse en sprint : perspectives dans le suivi et la prévention des lésions musculaires des IJ ». JTS 33 (2016) 177-181

La clinique est fondamentale

- **Interrogatoire**
 - **Circonstances de survenue**
 - **Localisation**
 - **Impotence fonctionnelle post-traumatique**
- **Examen clinique**
 - **palpation (partie haute des ischio-jambiers)**
 - **étirements**
 - **Tests isométriques et excentriques**



L'imagerie vient toujours après la clinique !

- **Cohérence clinique – imagerie**
- **Évaluation de la gravité**
- **Pas un critère de reprise**

Critères de reprise du sport

- **Éléments objectifs :**
 - Délai de cicatrisation : intérêt de l'échographie
 - Éléments cliniques :
 - Étirements
 - Tests isométriques dans toutes les courses
 - Tests excentriques
- **Éléments subjectifs :**
 - Douleur
 - Désir de reprendre
 - Sensations du sportif +++
- **Importance du degré de contrainte : vitesse de course, pente....**