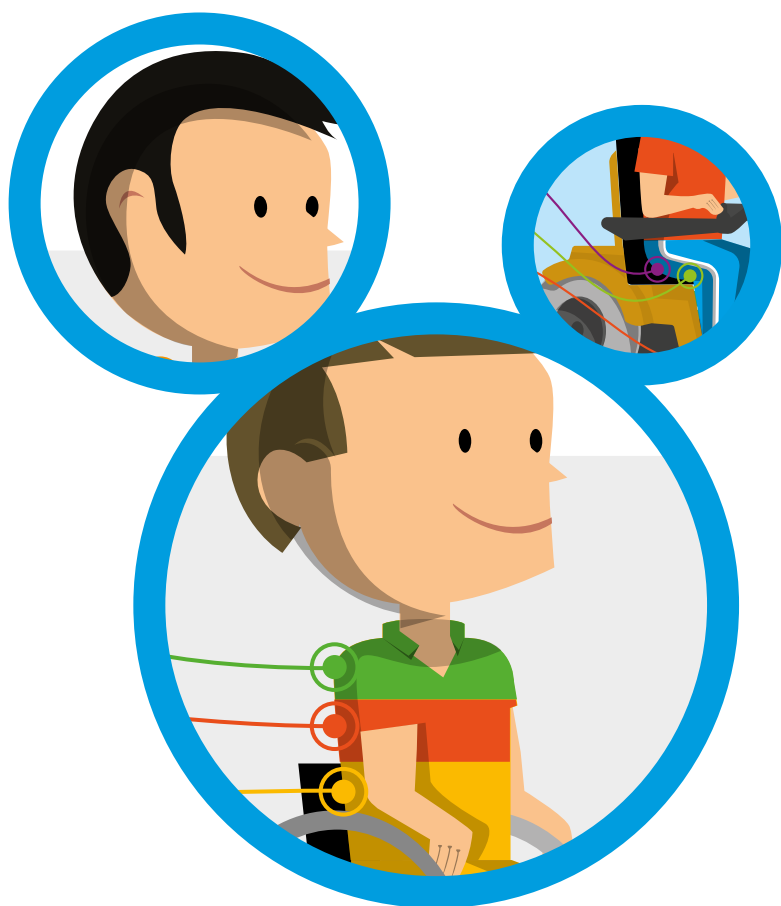


LA PRÉVENTION DES FACTEURS **DE RISQUE** HANDISPORT

Les sportifs blessés médullaires



Sommaire

Préambule

Le sport et la santé P 05

Partie 1 : généralités médicales

1. La blessure médullaire P 08

Définition

Causes

Caractéristiques

2. Facteurs de risque et principales complications P 11

3. Origines des principales complications P 12

Partie 2 : conseils aux entraîneurs

1. Les 10 commandements de l'entraîneur P 16

2. Questionnaire d'accueil du sportif P 17

3. Les facteurs de risque

> **Action de prévention 1** : S'assurer que le sportif soit vigilant aux différents points d'appuis en position assise et de compression de la peau en zone insensible P 18

> **Action de prévention 2** : Vérifier l'hydratation du sportif et prendre en compte ses besoins spécifiques dans l'organisation de la séance P 22

> **Action de prévention 3** : Adapter l'intensité de la séance et les temps de récupération aux capacités cardio-respiratoires et musculaires des sportifs P 24

> **Action de prévention 4** : Etre vigilant au développement d'une musculature équilibrée des sportifs P 27

> **Action de prévention 5** : Prévenir les chocs et blessures dans la zone fonctionnelle mais également dans la zone paralysée P 31

> **Action de prévention 6** : Etre vigilant aux signes d'apparition d'une épine irritative (rougeurs, sueurs, contractures...) P 34

> **Action de prévention 7** : Informer les sportifs sur les précautions à prendre lors de la pratique sportive en milieu froid P 36

> **Action de prévention 8** : Veiller à l'hydratation et à la protection solaire en cas de fortes chaleurs P 38

> **Action de prévention 9** : Repérer les comportements à risques P 40

> **Action de prévention 10** : Etre vigilant lors de l'accompagnement des transferts des sportifs P 42

Partie 3 : conseils aux sportifs

Les 10 commandements du sportif P 46

Questions pratiques

Pour aller plus loin P 48

Le sport et la santé

De nombreux bienfaits (psychologiques, physiologiques, fonctionnels) sont aujourd'hui reconnus et attribués à une pratique sportive régulière, sécurisée et adaptée aux capacités individuelles de chaque personne blessée médullaire :

Bienfaits généraux

- > Développer la connaissance de son corps.
- > Favoriser la socialisation.
- > Développer son endurance et sa force.
- > Améliorer le maniement du fauteuil (gestion d'obstacles dans la vie courante...).
- > Apprendre à s'adapter à différents environnements.

Bienfaits physiologiques

- > Réguler la fonction digestive.
- > Améliorer la solidité osseuse.
- > Optimiser son poids.
- > Augmenter ses capacités cardio-respiratoires.
- > Limiter les facteurs de risque cardio-vasculaires et métaboliques (hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète...).

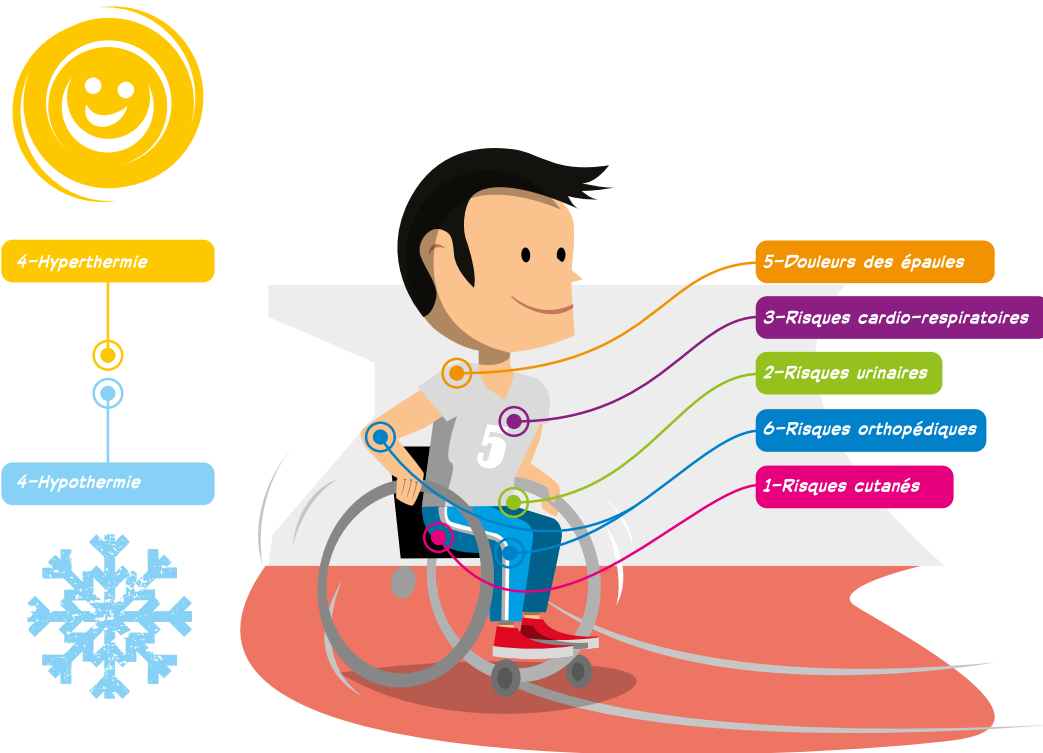
Bienfaits psychologiques

- > Améliorer l'estime de soi en retrouvant une image positive de son corps, en apprenant à connaître ses capacités, ses limites et en découvrant souvent des capacités insoupçonnées.
- > Développer la sensation de bien-être.
- > Fixer des objectifs de vie et sortir de l'isolement (progression, compétitions, voyages...).
- > Partager des activités entre pairs, entre amis, en famille...

► Vers plus d'autonomie

2. Facteurs de risque et principales complications

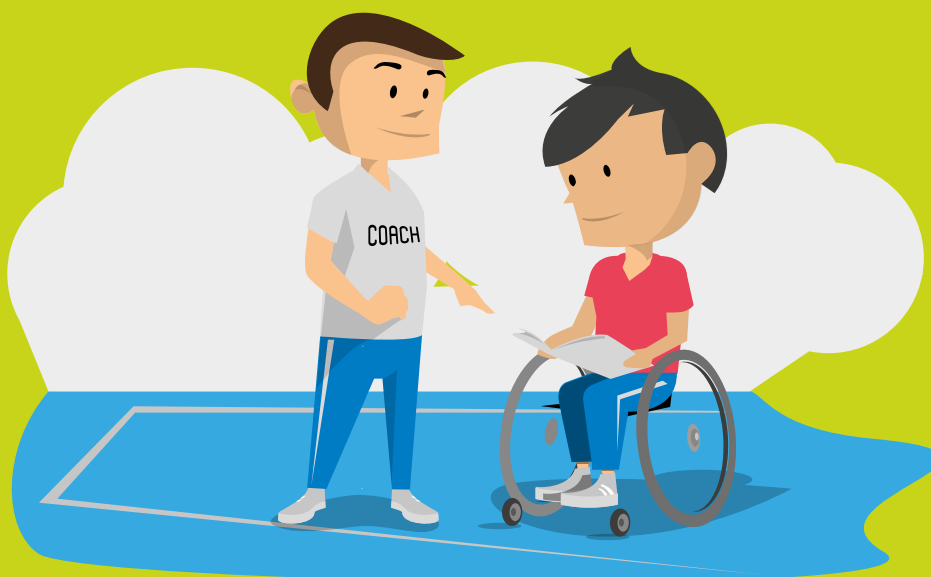
Localisation des différentes complications



Risques et complications chez le sportif blessé médullaire

Différents Risques	Complications
1. Risques cutanés	Plaies Escarres
2. Risques urinaires	Infections urinaires Lithiases urinaires
3. Risques cardio-respiratoires	Troubles cardio-vasculaires Insuffisance du retour veineux Troubles respiratoires
4. Problèmes de thermorégulation	Hypothermie Hyperthermie
5. Risques rhumatologiques	Douleurs de l'épaule Déformations articulaires
6. Risques orthopédiques	Fractures Scoliose
7. Risques neuro-végétatifs	Hyper réflexivité autonome
8. Douleurs neurogènes	Impact important sur la qualité de vie

1. Les 10 commandements de l'entraîneur*

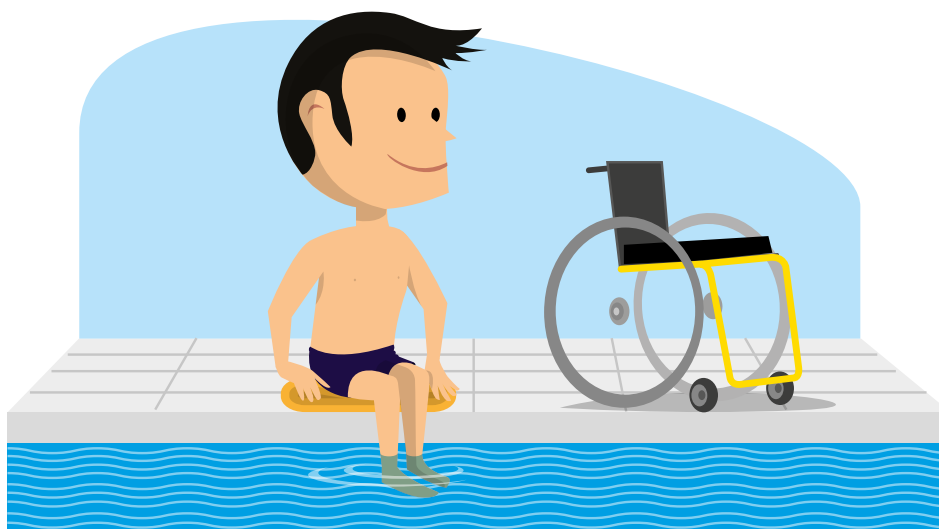


- 1 ► **Préserver la santé du sportif, quels que soient les enjeux sportifs**
- 2 ► **Rencontrer toujours chaque nouveau sportif**
- 3 ► **Veiller aux changements anormaux chez le sportif**
- 4 ► **S'adapter aux besoins particuliers du sportif**
- 5 ► **Utiliser du matériel sportif adapté**
- 6 ► **Veiller à l'accessibilité de tous les espaces liés à la pratique**
- 7 ► **Préserver ma santé durant les transferts**
- 8 ► **Instaurer la confiance avec le sportif**
- 9 ► **Contacter les personnes-ressources en cas de besoin**
- 10 ► **S'intéresser aux conditions de vie du sportif (mode de déplacement, activité professionnelle, scolarité...)**

Action de Prévention n°1 :

S'assurer que le sportif soit vigilant aux différents points d'appuis en position assise et de compression en zone insensible

Les lésions cutanées : les escarres, plaies et brûlures



Environ 80% des personnes paraplégiques et tétraplégiques souffrent d'escarres au cours de leur vie de blessé médullaire.

Risques

Si les plaies ne se situent pas en zone d'appui, elles ne posent généralement pas de problème. En revanche, si elles se situent en zone d'appui, il faut être très vigilant car elles peuvent engendrer des escarres, beaucoup plus graves pour la santé du sportif. L'escarre peut provoquer une infection généralisée.

L'explication médicale

Les plaies

Les plaies cutanées peuvent apparaître à différentes occasions dans le territoire sous-lésionnel, par :

- heurts (contre des obstacles lors des transferts).
- frottements répétés sur une même zone du corps.
- points de compression prolongés (un sanglage inadapté qui comprimerait les cuisses, ne permet pas à la circulation sanguine de s'effectuer correctement).
- chocs/chutes (au cours de la pratique sportive, dans les vestiaires, dans les douches).

Les brûlures

Les brûlures résultent du déficit sensitif du sportif et sont souvent la conséquence d'erreurs d'inattention ou de négligence. Les principales complications sont la nécrose ou l'infection locale qui peut s'étendre, engendrer des complications et dans les cas extrêmes engager le pronostic vital.

● Les escarres

Les escarres sont des lésions plus ou moins profondes de la peau qui apparaissent en zone insensible, par une compression prolongée. Elles peuvent se former dans un laps de temps relativement court (2 heures suffisent), entraîner une nécrose et une éventuelle infection. Toutes les zones de pression peuvent être concernées. En position assise, on les retrouve le plus souvent aux niveaux ci-dessous :



► Dans la pratique sportive

D'une manière générale, les problèmes d'escarres apparaissent plus fréquemment en amont ou en aval de l'activité sportive que lors du temps de pratique: transports longs pour se rendre sur un lieu de pratique, plaies non soignées lors de transferts, heurts dans les douches. Les vestiaires et les bords de piscine, doivent être notamment des lieux de vigilance spécifiques.

Attention également aux changements de fauteuil, de réglages ou de coussin anti-escarre qui peuvent entraîner des modifications de pression et donc majorer le risque d'escarre.

► Facteurs de risque

- > Un point de pression unique prolongé dans les zones insensibles.
- > Les frottements et les cisaillements répétés dans les zones sous-lésionnelles (lors des transferts).
- > Les antécédents d'escarres.
- > L'ambiance humide (douche, piscine, activité nautique) qui favorise la macération dans les zones à risque.
- > La sudation et la macération dans les zones à risque.
- > La durée des déplacements.
- > Les transferts mal réalisés.
- > Les brûlures (la proximité d'une source de chaleur, une température modérée en cas de contact prolongé, une exposition solaire excessive...).
- > La négligence des règles d'auto-surveillance.
- > La déshydratation.

► Attitude de vigilance

L'existence d'une petite escarre, même superficielle est une contre-indication absolue à l'appui, donc à la compétition, quelle que soit l'importance de l'enjeu et de l'investissement du sportif dans sa préparation (dans le cas très particulier d'une lésion dans une zone de non appui, l'indication est évaluée au cas par cas).

► Actions de prévention

Il est relativement aisé de prévenir une plaie ou une escarre mais en revanche très compliqué de la guérir. Car même si elle est bien traitée, la zone reste fragilisée. Il est donc essentiel d'avoir une attitude préventive dans les activités sportives, comme dans les activités quotidiennes.

1. Rappeler au sportif de protéger son assise

- Faire attention au revêtement de l'assise sur laquelle s'assoit le sportif (siège de douche fêlé, coussin de fauteuil resté au soleil...). La douche, les vestiaires, les piscines sont des lieux particulièrement « dangereux » car la peau y est à nue et ramollie.
- Conseiller au sportif d'éviter de s'asseoir directement sur une surface dure sans protection (poser une serviette, un tapis ou une planche de natation sur le siège de douche ou au bord d'une piscine pour effectuer son transfert).
- Conseiller au sportif d'aménager le milieu de façon optimale : mettre un bloc de mousse (ou une autre protection) enroulé autour du siège de douche, mettre un carré de mousse à l'endroit où le sportif effectue toujours son transfert...
- Conseiller au sportif de toujours garder son coussin de fauteuil avec lui lorsqu'il se sépare de son fauteuil (pendant les transports en minibus, en avion...).
- Conseiller au sportif de mettre un coussin de bonne qualité, adapté à sa pratique et à son profil et de bien le positionner sur l'assise de son fauteuil.

2. Faire attention à ce que le sportif évite les points d'appuis prolongés

- Favoriser le bon réglage du matériel : l'assise du fauteuil de sport doit favoriser l'augmentation de la surface de répartition des pressions entre les fesses et les cuisses.
- Optimiser la position du sportif dans son fauteuil en trouvant un équilibre entre le réglage le plus performant pour la pratique et le réglage le plus adapté pour préserver sa santé.
- Vérifier la symétrie de l'assise pour éviter une surpression sur l'un des deux ischions du sportif.
- Rappeler au sportif de réaliser des push-up (soulèvement des fessiers) de façon régulière.

3. Rappeler au sportif les règles de transferts

- Eduquer les jeunes sportifs aux règles de transferts afin d'éviter les frottements répétés des fessiers lors des transferts qui pourraient générer l'apparition de plaies (lever suffisamment les fessiers, et autant que possible, s'asseoir en douceur).

4. Conseiller au sportif d'être vigilant aux différents points de compression de la peau

- Tous les éléments en contact avec la peau en zone insensible doivent être souples (prendre des sangles en mousse par exemple).
- Au niveau des talons, faire attention à porter des chaussures bien adaptées (pas trop serrées) et éviter le contact avec les surfaces dures.
- Faire attention à ne laisser aucun objet comprimer la peau de façon prolongée (par exemple un caillou oublié dans une chaussure lors d'une sortie en joëlette ou en ski).

5. Vérifier les fauteuils de sport avant le début de la séance ou de la compétition

- État de l'assise du fauteuil et du coussin (il ne doit pas être abîmé ou trop vieux et selon les modèles, le gel doit être en place et les cellules à air bien gonflées).
- État des différentes protections (mousses, sangles).
- État du dossier.

6. Rappeler au sportif de respecter les mesures de prévention générales

- La surveillance et un bon entretien de la peau doivent être une routine pour le sportif qui doit notamment surveiller l'apparition de rougeurs (en contrôlant l'absence de compressions et de plis avec ses vêtements).
- Le sportif ne doit jamais négliger une plaie ou une petite rougeur.
- L'apparition brutale de contractures doit entraîner une vérification minutieuse chez le sportif après avoir écarté les hypothèses médicales (vessie pleine, infection urinaire, troubles digestifs...).
- Le sportif doit éviter la macération de la peau dans les plis (qui peut être source d'ulcération). Pour cela, le sportif devra privilégier un séchage minutieux après la douche, prévoir des vêtements de sport de rechange si besoin ou encore poser une serviette sur son fauteuil de sport.
- Pour les sports de nature, lors de sorties à la journée, des vêtements de rechange pourront être prévus afin d'éviter la macération prolongée.
- Le sportif doit veiller à conserver une peau bien hydratée (une peau saine est plus résistante).

7. Prévenir les risques de brûlures

- Éviter la proximité de points très chauds (eau de la douche, radiateur dans les vestiaires, coussin d'assise en gel resté au soleil...)
- Prévenir les coups de soleil notamment sur les jambes (port de pantalon, crème solaire et exposition limitée)



Fédération Française Handisport
42, rue Louis Lumière - 75020 Paris
www.handisport.org