

# Les blessures dans le football

## Les tendinites :

Inflammation du tendon (=structure rigide reliant le muscle à l'os).  
Les tendinites les plus fréquentes au football : pubalgie et tendon d'Achille.

**Causes : Muscles raides + mauvaise hydratation**

**Pubalgie :** Douleurs quotidiennes au pubis au niveau de l'insertion des adducteurs.

**Tendinite du tendon d'Achille :** Douleurs quotidiennes au niveau du talon d'Achille. Peut aller jusqu'à la rupture du tendon lors d'un effort violent : saut, réception, course.

**Traitement : repos pour arrêter l'inflammation + hydratation.**

**En prévention : étirer les muscles adducteurs et mollets.**

