

Les blessures dans le football

Les entorses :

Distension du ligament survenue lors de la luxation d'une articulation.

La luxation survient lors d'un mouvement violent.

Stade 1 : faible allongement du ligament.

Stade 2 : distension prononcée, rupture partielle du ligament.

Stade 3 : rupture totale du ligament.

Les entorses surviennent sur les articulations les plus utilisées au football : Cheville / Genou

Causes : manque d'échauffement, mauvaise sensibilité des ligaments, fatigue.

Traitement : repos + rééducation ou chirurgie (greffe de tendons) en cas de rupture.

Prévention : proprioception, travail d'appuis, renforcement musculaire.

