

LA BLESSURE DES ISCHIO JAMBIERS CHEZ LE SPORTIF

Les ischio-jambiers sont les muscles situés à l'arrière de la cuisse. Ils sont trois :

- le demi tendineux
- le demi membraneux
- le biceps fémoral

C'est le groupe musculaire le plus fréquemment blessé lors de la pratique du sport.

FACTEURS DE FRAGILITE :

- Muscles de la station debout et de l'équilibre, ils sont ***inadaptés à la vitesse gestuelle de la course.***
- Muscles à la structure pennée (*en forme de plume*), riches en tissu conjonctif, ***ils sont très raides.***
- Muscles mobilisant 2 articulations (ils sont à la fois fléchisseurs du genou et extenseurs de la hanche), ***ils sont parfois soumis à des tensions très brutales.***
- Lors de la foulée, un de leur rôle est de ralentir l'extension du genou dans la phase qui précède l'appui du pied au sol. Ce travail se fait par une résistance à l'allongement (*contraction excentrique, à risque pour le muscle*), opposée au quadriceps qui lui se contracte de façon concentrique (*en se raccourcissant*). De plus la force concentrique du quadriceps est naturellement plus élevée que la force excentrique des ischios. ***Ce fonctionnement antagoniste déséquilibré est un facteur important de blessure.***

PREMIERE ERREUR A EVITER: NEGLIGER L' ECHAUFFEMENT

Du point de vue physiologique, un échauffement efficace est essentiel avant l'effort. Or l'échauffement mal conduit est une situation d'entraînement malheureusement fréquente, qui doit inciter à auto évaluer régulièrement ses propres habitudes.

Rappelons brièvement les ***éléments essentiels d'un bon échauffement***:

- ***être dirigé par quelqu'un (entraîneur, capitaine...)***
- ***avoir une durée suffisante: 15 minutes minimum***
- ***alterner des exercices cardio respiratoires et des exercices mobilisant les différents groupes musculaires.***
- ***être d'intensité progressive (fréquence cardiaque de 140 à 170-180 bpm)***

Il faut noter en outre que les ischios sont ***particulièrement difficile à échauffer, il est donc indispensable de leur prévoir un échauffement spécifique*** (*mouvements de talon-fesse et de pédalage dans le vide*), ***surtout avant des exercices de vitesse.***

DEUXIEME ERREUR A EVITER: TROP S'ETIRER A L'ECHAUFFEMENT

Les étirements réalisés à l'échauffement, longtemps considérés comme un élément de prévention des lésions musculaires et d'amélioration de la performance sont remis en cause par des études récentes qui leurs attribueraient même un effet inverse.

- Facilitation des lésions musculaires

- Diminution des performances: notamment lors des efforts de vitesse, de force et de détente. Ces effets négatifs sont particulièrement ennuyeux dans les sports exigeant de la puissance et de l'explosivité comme le rugby.

Il est donc préférable:

- *d'éviter les étirements à l'échauffement, et de faire juste des mouvements d'assouplissement.*
- *de les pratiquer plutôt en fin de séance ou en récupération, et en restant toujours en dessous du seuil douloureux.*

TROISIEME ERREUR A EVITER: PRATIQUER LA MUSCULATION SANS PRECAUTIONS

L'importance prise par la musculation peut expliquer en partie l'extrême fréquence de ces lésions dans le rugby, en raison du gros travail de musculation concentrique (= le muscle se contracte en se raccourcissant) du quadriceps (*presse, squat*), **qui aggrave le déséquilibre avec les ischio jambiers.**

Il est indispensable de proposer aux sportifs amenés à faire beaucoup de musculation concentrique du quadriceps, de se rééquilibrer en faisant aussi une musculation excentrique (= le muscle se contracte en s'allongeant et en résistant à cet allongement) des ischios:

- *soit intégrée à la préparation individuelle, dans un but préventif*
- *soit en rééducation après blessure, une fois la consolidation parfaitement acquise (J 45 à J 90). Mais il faut alors tenir compte du caractère traumatisant de ce type de travail (douleurs musculaires) dans la planification de l'entraînement.*

QUATRIEME ERREUR A EVITER: REPENDRE N'IMPORTE COMMENT APRES UNE BLESSURE

Une blessure des ischios va affaiblir encore plus ce groupe musculaire, et favoriser la récurrence.

Il est essentiel de reprendre en respectant certaines précautions :

- Pas trop tôt : respecter les délais de guérison qui vont de 10 jours à 10 semaines selon la gravité (c'est pourquoi une échographie initiale est indispensable)
- En respectant la règle des 3 : reprise **douce, progressive et indolore**.
Un protocole de reprise par paliers successifs pour les blessures importantes (déchirures) a été élaboré dans ce but par les australiens: il comprend 4 étapes:

- o Reprise de la course à allure continue, lente puis soutenue.
- o Introduction des changements d'allures, accélération et décélération, de façon calibrée.
- o Introduction des changements d'appuis et de direction, de la course arrière.
- o Reprise de l'entraînement collectif, avec des séances écourtées au début.

Si la douleur réapparaît à l'un des paliers, la séance suivante revient au palier précédent.

Si la douleur ne réapparaît pas, la compétition est reprise au bout de quelques séances d'entraînement collectif.

CINQUIEME ERREUR A EVITER: CONSIDERER LES RECIDIVES COMME INELUCTABLES

En cas d'accidents musculaires à répétition ou de problèmes associés (pubalgie, douleurs dans le dos...), il peut être intéressant d'aller plus loin et de rechercher un trouble du tonus postural.

Le tonus postural est l'état de contraction inconsciente de certains muscles, qui nous permet de rester debout en équilibre. Ce tonus n'est malheureusement pas toujours réparti de façon harmonieuse, et les groupes musculaires présentant une tension excessive peuvent générer des problèmes, localement ou à distance.

L'analyse fine du système postural peut alors montrer une anomalie des informations envoyées au cerveau pour en gérer le contrôle (vision, oreille interne, articulation de la mâchoire, voute plantaire notamment). La correction de l'anomalie (par une gouttière dentaire ou des semelles orthopédiques par exemple) fera le plus souvent tout rentrer dans l'ordre.