



TOUBIB

PAR JACQUES PARIER

LES ADOS ET LE TENNIS...

Quelle est la spécificité des adolescents lors de la pratique sportive ?

Un des points essentiels est **la croissance**. Il faut donc tout mettre en œuvre pour permettre **un développement équilibré** de l'adolescent tant sur un plan physique que psychologique.

Le sport, s'il est habituellement facteur d'épanouissement, peut s'avérer délétère sur des organismes en devenir s'il est trop intense, mal conçu, dans le domaine ostéoarticulaire en particulier.

Les blessures musculaires sont-elles fréquentes ?

Elles sont ou plutôt elles étaient **exceptionnelles avant la puberté**. Aujourd'hui, chez les enfants régulièrement entraînés, ces blessures existent comme chez les adultes : cuisses, abdominaux... Le traitement est celui de tout accident musculaire avec cependant **un délai d'évolution souvent plus court**.

Et les tendons ?

Leur atteinte est rare et ce d'autant plus que l'enfant est jeune.

En revanche, **les arrachements osseux** sont assez fréquents en particulier au **niveau du bassin**. Le muscle puissant, relié au tendon plus fort que l'os en cours de maturation, arrache cet os encore fragile. Le traitement consiste en un repos dont la durée varie en fonction de la localisation.

Qu'est-ce que la maladie de Osgood-Schlatter ?

Il s'agit de la **maladie de croissance** la plus fréquente. Elle touche **le genou** et atteint les filles de 12/14 ans et les garçons de 14/16 ans en moyenne. Elle se situe à **l'attache du tendon rotulien sur le tibia**. Sa guérison est habituelle dans un délai de quelques semaines à plusieurs mois. On estime sa fréquence à près de **10% des enfants sportifs**.

Les fractures de fatigue existent-elles chez les adolescents ?

Malheureusement **la réponse est oui**. Leur fréquence tend même à augmenter en cas de pratique intense. Les localisations préférentielles sont **au niveau des membres inférieurs** : fémur, tibia, pied mais aussi avant-bras, main. Une

Parier, notre spécialiste des questions médicales, se penche sur les problèmes que peuvent rencontrer les adolescents lorsqu'ils pratiquent le tennis.

mention toute particulière pour **le dos** qui paye un lourd tribut avec les fractures de fatigue d'une zone des vertèbres (isthme). Cette lyse isthmique se situe sur les vertèbres du bas de la colonne vertébrale d'un ou des deux côtés de celle-ci.

Le traitement est souvent long : repos avec ou sans corset, rééducation, modification technique... La prévention passe par la mise en place d'une bonne technique (particulièrement au service) et par un contrôle des charges d'entraînement.

Le programme nutritionnel doit être revu ainsi que le dosage de la vitamine D. **Un bilan complet du squelette** une fois par an est nécessaire ainsi qu'une **radiographie du rachis lombaire** au moindre doute.

Quelles mesures pour limiter les blessures ?

Certaines études ont dégagé des pistes de prévention :

- Essayer de **maintenir plusieurs sports** jusqu'à 15-16 ans.
 - Tenir compte du fait qu'un joueur ayant **déjà été blessé est plus fragile**.
 - Limiter les doses d'entraînement.
- Réduire le volume de matches** annuel à 40 simples.

Comment dépister le surentraînement et que faire ?

Il peut exister des **troubles physiques** : sensation de fatigue durant le sport, trouble du sommeil, de l'appétit, et des **troubles de l'humeur** tels que l'autodépréciation, la perte de motivation, une difficulté de concentration... La prévention passe par la connaissance de l'enfant, des parents, de l'équipe médicale. La conception d'un programme d'entraînement et de compétition cohérent est nécessaire. **Un espace de récupération** est indispensable pour permettre à l'enfant de s'exprimer. ●



Albano Olivetti, 2,03 m, a souffert de la maladie de Osgood-Schlatter lors de son adolescence.